हरिभूमि

सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, मंगलवार 10 मार्च 2026

11 भारत-न्यूजीलैंड फाइनल की धूम, मैच देखने उमड़ा जनसैलाब

12 महिला सशक्तिकरण पर आधारित प्रदर्शनी लगाई

खबर संक्षेप

5 अप्रैल से शुरू होगी मास्टर प्रीमियर लीग

रतिया। रतिया मास्टर प्रीमियर लीग क्रिकेट टूर्नामेंट का आगाज 5 अप्रैल से शहर के सीनियर सेकेंडरी स्कूल ग्राउंड में होगा। इस टूर्नामेंट में 12 टीमें भाग लेंगी, जिसमें 144 खिलाड़ी अपने हुनर का प्रदर्शन करेंगे। प्रथम स्थान पर रहने वाली टीम को 31 हजार रुपए नगद राशि व ट्रॉफी, द्वितीय स्थान पर रहने वाली टीम को 21 हजार रुपए व ट्रॉफी, तृतीय स्थान पर रहने वाली टीम को 11 हजार रुपए और चतुर्थ स्थान पर रहने वाली टीम को 5100 रूपए व ट्रॉफी प्रदान की जाएगी। इसके अलावा सीरीज के बेस्ट बल्लेबाज तथा बेस्ट बॉलर को भी सम्मानित किया जाएगा।

दुष्कर्म व धमकी के मामले में युवक काबू

फतेहाबाद। दुष्कर्म व धमकी देने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना जाखल पुलिस ने एक युवक को काबू किया है। आरोपी की पहचान रवि पुत्र बीरबल दास निवासी गुलाड़, जिला पटियाला के रूप में हुई है। थाना प्रभारी सुरेश ने बताया कि इस संबंध में पीड़िता ने अपनी शिकायत में बताया कि फरवरी 2025 में उनके घर पर लिपाई का कार्य करने के लिए तरसेम निवासी गुलाड़ आया हुआ था, जो कार्य के दौरान उनके घर पर ही ठहरता था।

युवक ने फंदा लगाकर किया सुसाइड

सिरसा। ऐलनाबाद क्षेत्र में एक व्यक्ति ने पेड़ पर फंदा लगाकर सुसाइड कर लिया है। सूचना मिलने पर सोमवार सुबह पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए सिरसा के नागरिक अस्पताल भिजवाया। मृतक की पहचान राजस्थान के हनुमानगढ़ जिले निवासी गुरविंद्र सिंह के रूप में हुई है। बताया जा रहा है कि गुरविंद्र सिंह ऐलनाबाद में अपनी रिश्तेदारी में विवाह समारोह में भाग लेने आया था। गुरविंद्र सिंह रविवार दोपहर को घर से अचानक गायब हो गया था। उसकी तलाश की गई, लेकिन कोई सुराग नहीं लगा। सोमवार सुबह ग्रामीणों ने नहर किनारे पेड़ पर फंदे से लटकता हुआ एक व्यक्ति देखा और सूचना परिजनों व पुलिस को दी गई।

सोलर बैटरियां चोरी करने का आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। सरकारी स्कूल से सोलर बैटरियां चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना जाखल पुलिस ने एक अन्य आरोपी को काबू किया है। इससे पहले भी इस मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया जा चुका है। थाना जाखल प्रभारी उपनिरीक्षक सुरेश ने बताया कि इस संबंध में परगट सिंह, हेडमास्टर, राजकीय मिडिल स्कूल मुस्सा खेड़ा ने शिकायत दी थी। शिकायतकर्ता के अनुसार 9 दिसंबर 2024 को जब वह सुबह स्कूल पहुंचे तो कार्यालय का ताला टूटा हुआ मिला। जांच करने पर पता चला कि स्कूल में लगे सोलर छह बैटरियां चोरी कर ली।

सवा साल बाद भाजपा का कब्जा, एकमात्र नामांकन पर किया नियुक्त

भाजपा समर्थित विकास बने रतिया पंचायत समिति के चेयरमैन

पूर्व सांसद दुग्गल ने लगाई थी नाम पर मोहर

हरिभूमि न्यूज ⏭रतिया

रतिया पंचायत समिति में आखिरकार सवा साल बाद फिर से भाजपा ने अपना चेयरमैन बना लिया है। सोमवार को हुए चुनाव में वार्ड नंबर 7 से सदस्य विकास को सर्वसम्मति से चेयरमैन चुना गया है। यह चुनाव प्रक्रिया जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी अनूप सिंह की अध्यक्षता में संपन्न हुई। इस दौरान चेयरमैन पद के लिए केवल एक ही नामांकन आया। इसके चलते बिना किसी विरोध के विकास के चेयरमैन बनने की घोषणा कर दी गई। वाइस चेयरमैन अवतार सिंह बने रहेंगे, उन्हें 16 सदस्यों का समर्थन प्राप्त हुआ है। अपने चयन पर चेयरमैन विकास ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल, अंकित सिंगला सहित भाजपा नेताओं का आभार जताया है। सोमवार को बीडीपीओ कार्यालय में डीडीपीओ अनूप सिहाग की अध्यक्षता में चुनाव प्रक्रिया सम्पन हुई। इस दौरान बीडीपीओ विकास कुमार सहित पुलिस बल मौजूद था। आज की चुनावी बैठक में पंचायत समिति के 21 सदस्यों में से 16 सदस्य मौजूद रहे। कोरम पूरा होते ही बैठक की कार्रवाई शुरू की गई। चेयरमैन पद के चुनाव में वार्ड नं 7 भानीखेड़ा के ब्लॉक समिति सदस्य विकास का एक मात्र नाम होने पर सभी सदस्यों ने सर्वसहमति से उन्हें चेयरमैन नियुक्त किया। इसके बाद डीडीपीओ अनूप सिहाग ने विकास को चेयरमैन नियुक्त करने की घोषणा करते हुए बताया कि बैठक का कोरम पूरा करने के लिए 14 सदस्यों की जरूरत थी तथा बैठक में 16 सदस्य मौजूद थे। इसके बाद चुनावी प्रक्रिया शुरू की गई तथा एकमात्र विकास का नाम होने के चलते विकास को चेयरमैन नियुक्त किया गया है।

जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी अनूप सिंह की अध्यक्षता में चुनाव प्रक्रिया संपन्न

रतिया। रतिया पंचायत समिति सदस्यों के साथ चेयरमैन चुने गए विकास।

23 फरवरी को कांग्रेस समर्थिक चेयरमैन को हटाया

बता दें कि 23 फरवरी को हुई बैठक में 16 सदस्यों ने कांग्रेस समर्थिक चेयरमैन केवल कृष्ण मेहता के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव पारित कर उन्हें पद से हटा दिया था। इससे पहले 19 फरवरी को प्रस्ताव पर चर्चा के लिए बुलाई गई लेकिन बाद में बैठक स्थगित हो गई थी। इसके बाद पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल 16 सदस्यों को लेकर मुख्यमंत्री नायाब सिंह सैनी से भी मिली थी। रतिया ब्लॉक समिति में चेयरमैन सहित 22 सदस्य हैं। एक महिला सदस्य के निधन के बाद अब कुल 21 सदस्य रह गए हैं। केवल कृष्ण मेहता जब चेयरमैन बने थे, उस समय वह भाजपा में थे। विधानसभा चुनाव में रतिया से पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल को टिकट मिलने के बाद वे चुनाव से ठीक पहले भाजपा छोड़ कांग्रेस में चले गए थे।

पूर्व सांसद की चली पसंद

रतिया में पंचायत समिति का नया चेयरमैन चुनने में पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल की पसंद चली है। विकास को सुनीता दुग्गल खेमे का पूरा समर्थन मिला। केवल मेहता को कुर्सी से हटाकर और अपनी पसंद का चेयरमैन बनाकर सुनीता दुग्गल ने विधानसभा चुनाव में मिली हार का बदला ले लिया है। केवल मेहता ने जिस समय बीजेपी छोड़ी थी, तब वह बीजेपी के मंडल अध्यक्ष थे। इससे सुनीता दुग्गल के खिलाफ बगावत हुई। उनके साथ कई गांवों के सरपंच भी तत्कालीन विधायक लक्ष्मण नापा के साथ कांग्रेस में चले गए थे। जिसका खामियाजा सुनीता दुग्गल को हार के रूप में भुगतना पड़ा।

सिरसा। नकल रहित परीक्षा के लिए परीक्षा केंद्र पर तैनात पुलिस के जवान।

एचबीएसई बोर्ड की परीक्षाओं को लेकर पुलिस का पहरा

- नकल रहित और शातिपूर्ण ढंग से परीक्षा संपन्न करवाना पुलिस का परमदायित्व : एसपी

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की चल रही परीक्षाओं को नकल रहित और शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने के उद्देश्य से सिरसा में पुलिस प्रशासन पूरी तरह अलर्ट नजर आ रहा है और सुरक्षा व्यवस्था के पुख्ता प्रबंध किए गए हैं। पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने बताया कि सिरसा में बोर्ड परीक्षा को नकल रहित और शातिपूर्ण ढंग से संपन्न करवाना पुलिस का परमदायित्व है। उन्होंने बताया कि बच्चों के भविष्य के साथ खिलवाड़ करने वाले किसी भी शरारती तत्वों को बक्शा नहीं जाएगा। उन्होंने बताया कि पुलिस लगातार परीक्षा केंद्रों के आसपास पैदल मार्च कर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा ले रही है तथा संदिग्ध गतिविधियों पर पूरी तरह नजर बनाए हुई है। परीक्षा के दौरान किसी भी प्रकार की गड़बड़ी या बाहरी हस्तक्षेप को रोकने के लिए केंद्रों के आसपास बेरिकेडिंग की गई है। इसके अलावा ईआरवी डायल 112 परीक्षा केंद्रों के आसपास लगातार गश्त कर रही है। अनावश्यक लोगों की आवाजाही पर रोक लगाने के लिए पुलिस बल तैनात किया गया है। उन्होंने बताया कि जिला के सभी पर्यवेक्षक अधिकारी एवं थाना प्रभारी स्वयं अपने-अपने थाना क्षेत्रों में पुलिस बल के साथ साथ विभिन्न परीक्षा केंद्रों का औचक निरीक्षण किया जा रहा है। निरीक्षण के दौरान उन्होंने ड्यूटी पर तैनात पुलिस कर्मियों को दिशा-निर्देश दिए।

लोगों से अपील

एसपी ने कहा कि बोर्ड परीक्षाएं विद्यार्थियों के भविष्य से जुड़े होती है, इसलिए प्रशासन का पूरा प्रयास है कि परीक्षाएं नकल रहित और निष्पक्ष माहौल में संपन्न हों। उन्होंने बताया कि परीक्षा केंद्रों के आसपास स्थित घरों की छतों पर भी पुलिस जवानों की तैनाती की गई है, ताकि बाहर से पर्चियां फेंकने या किसी अन्य माध्यम से नकल कराने की कोशिशों को रोका जा सके। इसके अलावा सादी वर्दी में भी पुलिसकर्मी तैनात किए गए हैं, जो संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखेहुए हैं। पुलिस अधिकारियों ने स्थानीय लोगों से भी सहयोग की अपील की है और कहा है कि यदि कोई व्यक्ति नकल से जुड़ी गतिविधियों में संलिप्त पाया जाता है तो उसके खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

दो दिन की छुट्टी के बाद खुली ओपीडी

- फतेहाबाद के नागरिक अस्पताल में मरीजों की लगी भीड़

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

नागरिक अस्पताल में दो दिन बाद सोमवार को ओपीडी सेवाएं शुरू होने पर मरीजों की भारी भीड़ उमड़ पड़ी। शनिवार को डॉक्टरों की हड़ताल और रविवार को अवकाश होने के कारण ओपीडी बंद रही थी, जिसके चलते सोमवार सुबह से ही अस्पताल में मरीजों की लंबी कतारें देखने को मिलीं। अस्पताल में इलाज के लिए सुबह से ही बड़ी संख्या में मरीज पहुंचने लगे। पर्ची काउंटर और डॉक्टरों के कमरों के बाहर लोगों की भीड़ लगी रही। कई मरीजों को लंबे समय तक अपनी बारी का इंतजार करना पड़ा। इसी बीच अस्पताल में ई-उपचार प्रणाली का सर्वर भी बंद रहा, जिसके कारण पर्चियां ऑनलाइन नहीं बन सकीं। ऐसे में कर्मचारियों को मरीजों की पर्चियां मैनुअल तरीके से काटनी पड़ीं। मैनुअल पर्ची बनने से प्रक्रिया धीमी हो गई और मरीजों को और अधिक इंतजार करना पड़ा। अस्पताल प्रशासन के अनुसार ई-उपचार सर्वर में तकनीकी समस्या आने के कारण ऑनलाइन पर्ची बनाने में दिक्कत आई। कर्मचारियों ने मरीजों की सुविधा को देखते हुए मैनुअल पर्चियां काटकर ओपीडी की व्यवस्था सुचारु रखने का प्रयास किया। मरीजों ने बताया कि दो दिन तक ओपीडी बंद रहने के कारण सोमवार को भीड़ अधिक रही। कई मरीज दूरदराज के गांवों से इलाज के लिए पहुंचे थे। अस्पताल प्रशासन का कहना है कि सर्वर ठीक होते ही ई-उपचार प्रणाली के माध्यम से पर्चियां बनना शुरू हो जाएंगी।

करियाणा स्टोर में लगी आग, लाखों का नुकसान

- दमकल गाड़ियों ने मौके पर पहुंचकर पाया काबू

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

शहर के नागरिक अस्पताल के सामने स्थित एक करियाना स्टोर में सोमवार तडक़े अज्ञात कारणों के चलते आग लग गई, जिसमें दुकान में रखा लाखों रुपये का सामान जलकर राख हो गया। सूचना मिलने पर दमकल गाड़ियां मौके पर पहुंची और काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया गया। दुकान संचालक विनोद बसंल व पंकज बंसल ने बताया कि इस आगजनी में उन्हें लाखों रुपये का नुकसान हुआ है। आग लगने का कारणों का अभी पता नहीं चल पाया है। संभावना जताई जा रही है कि बिजली के शॉर्टसर्किट से आग लगी हो, इसकी जांच की जा रही है। हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के जिलाध्यक्ष हीरालाल शर्मा, शहरी प्रधान व कीर्ति गर्ग, सुनील बसंल, हेमंत बंसल, सुरेश गोयल भी दुकान पर पहुंचे और आगजनी में हुए नुकसान का जायजा लिया। उन्होंने दुकान संचालक को ढांढस बंधाते हुए कहा कि व्यापार मंडल हर तरह से इस विपदा की घड़ी में उनके साथ है।

सिरसा। आगजनी से पीड़ित दुकान संचालक से मिलते व्यापार मंडल का प्रतिनिधिमंडल। फोटो : हरिभूमि

मुआवजे की मांग

व्यापार मंडल के जिला प्रधान हीरा लाल शर्मा कहा कि व्यापारी प्रतिनिधिमंडल जिला प्रशासन से मिलेगा और दुकानदार को हुए नुकसान का मुआवजा दिलवाने का प्रयास करेगा। हीरालाल शर्मा ने बताया कि वर्तमान सरकार द्वारा घोषणा की गई थी कि आगजनी में अगर किसी व्यापारी को नुकसान होता है तो सरकार की ओर से उसे उचित मुआवजा दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि दुकान संचालक का पिछले 32 वर्षों से रोजगार दुकान ही थी और घर का गुजारा भी दुकान से चलता था, लेकिन इस घटना के बाद उसके परिवार का भरण पोषण का भी संकट खड़ा हो गया है।

22.96 हजार नशीली दवाइयां की बरामद

- पुलिस और ड्रग विभाग की संयुक्त, मेडिकल स्टोर सील

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

पुलिस व ड्रग विभाग ने संयुक्त कार्रवाई करते हुए शहर में एक मेडिकल स्टोर को सील किया है। पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने बताया कि सीआईए सिरसा व ड्रग कंट्रोलर विभाग की पुलिस टीम ने महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए डिकॉय कस्टमर बनकर मेडिकल स्टोर पर नशीली दवाइयां खरीदने के लिए भेजा था। उन्होंने बताया कि जैसे ही डिकॉय कस्टमर ने मेडिकल स्टोर पर पहुंचकर नशीली दवाइयां मांगी तो मेडिकल स्टोर संचालक ने तुरंत प्रभाव से उसे नशीली दवाइयां निकाल कर दे दी। टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए मेडिकल स्टोर संचालक को नशीली दवाइयां सहित काबू कर लिया।

सिरसा। मेडिकल को सील कर संचालक को नोटिस थमाती टीम।

मिलीं अनियमितताएं

उन्होंने बताया कि संदिग्ध नशीली दवाइयां मिलने पर मेडिकल स्टोर संचालक को दवाईयों की खरीद बेच के दस्तावेज प्रस्तुत करने के लिए कहा गया जिस पर मेडिकल स्टोर संचालक कोई संतोषजनक जवाब नहीं दे पाया। पुलिस व ड्रग्स कंट्रोल विभाग के अधिकारियों ने मेडिकल स्टोर पर अनियमितताएं पाए जाने पर संज्ञान लेते हुए गोयल मेडिकल स्टोर को सील कर दिया है। पुलिस को काफी समय से सूचना मिल रही थी कि युवा उक्त मेडिकोज स्टोर से दवाईया लेकर उन्हें नशा पूर्ति के लिए प्रयोग करते हैं।

जर्जर झूलों पर खेल रहे बच्चे, हादसे का डर

- पार्क में फैली गंदगी और बड़ी-बड़ी घास नगर परिषद की अनदेखी को दर्शाती है

हरिभूमि न्यूज ⏭टोहाना

शहर के हिसार रोड पर स्थित टाउन पार्क में लगे टूटे झूले हादसों का कारण बन सकते हैं। नगर परिषद द्वारा इस ओर कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है, जिससे कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। पार्क में आने वाले लोगों ने नगर परिषद प्रशासन से इन झूलों की जल्द मरम्मत करवाने की मांग की है। पार्क में आए जितेंद्र बंसल और विक्रम ने बताया कि बच्चों के लिए लगाया गया स्लाइडिंग झूला टूटा हुआ है। इससे कोई भी बच्चा गिरकर गंभीर रूप से घायल हो सकता है। उन्होंने कहा कि रविवार को पार्क में अधिक भीड़ होती है, ऐसे में नगर परिषद को इस समस्या पर तत्काल ध्यान देना चाहिए। टोहाना नगर परिषद पर शहर के एकमात्र टाउन पार्क की देखभाल का जिम्मा है। परिषद द्वारा हर महीने टाउन पार्क की देखभाल पर खर्च किया जाता है, लेकिन पार्क में फैली गंदगी और बड़ी-बड़ी घास नगर परिषद की अनदेखी को दर्शाती है।

टोहाना। टाउन पार्क में टूटे झूले।

शीतला सप्तमी के दिन पूजन के बाद दोबारा से घर में चूल्हा या गैस जलाने से बचने की परंपरा

शीतला अष्टमी का व्रत आज, बासी भोजन अर्पित करने की परंपरा, चर्म रोगों से मिलती है राहत

चेचक, खसरा और त्वचा रोग से निजात पाने के लिए रखा जाता है व्रत

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

आज मंगलवार 10 मार्च को शीतला अष्टमी का व्रत है जबकि 11 मार्च को बासोड़ा होगा। इस दिन माता शीतला का पूजन मुख्य रूप से रोग निवारण विशेषकर चेचक, खसरा और त्वचा रोग से निजात के लिए किया जाता है। श्री श्याम मंदिर फतेहाबाद के पुजारी पंडित सोनू शर्मा के अनुसार होली के बाद जब प्रकृति में गर्मी बढऩे लगती है, तब हमारे शरीर को अंदरूनी ठंडक की जरूरत होती है। मान्यता है कि उन्हें ठंडा और बासी भोजन अर्पित करने से मां प्रसन्न होती हैं और परिवार को संक्रामक रोगों से दूर रखती हैं। पंडित सोनू शर्मा के अनुसार प्राचीन समय में इस दिन चूल्हा न जलाकर यह सुनिश्चित किया जाता था कि घर के वातावरण में गर्मी न बढ़े और भोजन दूषित न हो। शीतला अष्टमी हमें सिखाती है कि मौसम के बदलाव के साथ खान-पान में बदलाव करना कितना जरूरी है। यह पर्व श्रद्धा के साथ-साथ एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की सीख देता है। उन्होंने बताया कि धार्मिक मान्यता के अनुसार माता शीतला का स्वभाव ठंडा और शांत होता है, इसलिए उन्हें ठंडा भोजन अर्पित किया जाता है, ताकि उनका आशीर्वाद बना रहे। शीतला सप्तमी के दिन पूजन के बाद दोबारा से घर में चूल्हा या गैस जलाने से बचने की परंपरा है, इसलिए एक दिन पहले ही भोजन बनाकर रख लिया जाता है और अगले दिन उसी ठंडे भोजन का भोग लगाया जाता है।

महत्वपूर्ण तिथियां

- ⏭अष्टमी तिथि प्रारंभ : 11 मार्च को सुबह 6:36 बजे से
- ⏭अष्टमी तिथि समाप्त: 12 मार्च को सुबह 04:19 बजे
- ⏭पूजा का शुभ मुहूर्त: 11 मार्च को सुबह 06:36 बजे से शाम 06:27 बजे तक

- यह त्योहार मौसमी बदलाव के समय स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने की देता है प्रेरणा

क्या है बासोड़ा परंपरा

पंडित सोनू शर्मा के अनुसार बासोडा के दिन घरों में चूल्हा नहीं जलाया जाता है और एक दिन पहले यानि सप्तमी को बना ठंडा भोजन (बासी भोजन) माता को भोग लगाकर स्वयं भी खाया जाता है। मान्यता है कि माता शीतला की पूजा से शीतला अष्टमी पर चर्म रोग, बुखार और संक्रामक बीमारियों से राहत मिलती है। यह व्रत विशेष रूप से परिवार और बच्चों को स्वास्थ्य समस्याओं से बचाने के लिए किया जाता है। यह त्योहार मौसमी बदलाव के समय स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने की प्रेरणा देता है, जिससे शरीर में रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ती है।

इन बातों का ध्यान जरूरी

पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि इस दिन शीतला माता को ठंडा भोजन जैसे-मीठे चावल, बाजरा, राधा पुआ अर्पित करें। इस दिन पूजा के समय शीतला अष्टक का पाठ करना अत्यंत फलदायी माना जाता है। मान्यता के अनुसार, इस दिन सुई-धागे का काम नहीं करना चाहिए और ठंडा भोजन ही ग्रहण करना चाहिए।

एसडीओ के मनमाने रवैये के खिलाफ विरोध प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

बिजली निगम के एसडीओ सिटी सब-डिवीजन के प्रांगण में हरियाणा स्टेट इलेक्ट्रिसिटी बोर्ड वर्कर यूनियन का विरोध प्रदर्शन लगातार छठे दिन भी जारी रहा। कर्मचारियों ने सोमवार सुबह 10 से 11 बजे तक एक घंटे का रोष प्रदर्शन कर निगम और अधिकारी के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। प्रदर्शन की अध्यक्षता सब-यूनिट प्रधान अशोक कुमार ने की, जबकि मंच संचालन सचिव सतबीर सिंह द्वारा किया गया। इस दौरान मुख्य रूप से यूनिट संगठनकर्ता मंजीत जागलान एएफएम मौजूद रहे। मीटिंग को संबोधित करते हुए प्रधान अशोक कुमार ने एसडीओ सिटी पर गंभीर आरोप लगाए। उन्होंने कहा कि अधिकारी अपने मनमाने रवैये के चलते कर्मचारियों से 12-12 घंटे ड्यूटी करवा रहे हैं, जो नियमों के विरुद्ध है। इसके अतिरिक्त, सिटी सब-डिवीजन में पर्याप्त संख्या में जेई होने के बावजूद एक लाइनमैन को चार्ज दिया गया है, जो विभागीय कार्यप्रणाली पर सवालिया निशान लगाता है। उन्होंने कहा कि जब तक कर्मचारियों की समस्याओं का समाधान नहीं होता, उनका आंदोलन जारी रहेगा।

दांपत्य का रिश्ता बहुत प्यारा,अनूठा होता है। अगर कोई पुरुष अपनी जीवनसंगिनी में केवल पत्नी को ही देखेगा या स्त्री अपने जीवनसाथी में केवल पति को देखेगी तो रिश्ते में एकरसता आएगी ही। ऐसा न हो, दांपत्य सदैव मधुर और रिश्ता हमेशा प्रगाढ़ बना रहे, इसके लिए जरूरी है कि दोनों आवश्यकतानुसार एक-दूसरे को कभी मां-पिता, कभी फ्रेंड, कभी सहयोगी तो कभी प्रेमी-प्रेमिका होने का एहसास करवाते रहें।

जीवन साथी में उभरती हैं मां-पिता-मित्र-प्रेमी की छवियां

कवर स्टोरी
मेघा राठी

दांपत्य कोई एकरंगी रिश्ता नहीं होता। यह समय, परिस्थिति और भावनात्मक जरूरतों के साथ अपना रूप बदलता रहता है। कभी इसमें मां-पिता जैसा प्रेम-स्नेह उतर आता है, कभी मित्रता की सहजता तो कभी प्रेमी, प्रेमिका जैसा रुमानी आकर्षण। यही अनेक रूप या लचीलापन दांपत्य रिश्ते को जीवित रखता है। पति-पत्नी का रिश्ता जब केवल एक ही रूप में जकड़ जाता है, तब वह बोझिल हो जाता है।

पति-पत्नी के बीच रिश्तों के हों विविध रंग: अनुज और काव्या को देखें। उनकी शादी को बारह वर्ष हो चुके हैं। शुरुआती वर्षों में इनका रिश्ता प्रेम-उत्साह से भरा था, लंबी बातचीत, अचानक बाहर घूमने के प्लान, छोटे-छोटे सरप्राइज। समय के साथ उनकी जिम्मेदारियां बढ़ीं। बच्चे, नौकरी, परिवार, सब कुछ जीवन में आ गया। कभी-कभी अनुज ऑफिस से थककर घर लौटता तो बिना कुछ कहे सोफे पर बैठ जाता, काव्या समझ जाती, बात क्या है। कुछ कहे बिना वह उसके लिए कॉफी बनाकर, उसके पास बैठकर, उसका हाथ थाम लेती या सिर सहला देती। उस पल अनुज को काव्या में अपनी मां की छवि नजर आती, उसे बेहद सुकून महसूस होता। ऐसा भी नहीं कि सिर्फ काव्या ही अनुज का ध्यान रखती थी। कई बार काव्या दिनभर के कामों से थककर चूर हो जाती, तब अनुज रसोई में उसके साथ हाथ बंटाता, बच्चों को पढ़ा देता या घर के दूसरे और काम निपटा देता। प्यार से काव्या के गाल थपथपा कर कहता, 'सब कुछ अकेले मत करो।' उस समय काव्या को अपने पापा याद आ जाते। उसे अनुज के दिए यह अहसास बहुत संबल देते। इसी तरह किसी दिन अनुज-काव्या मित्र बन जाते, खुलकर दोस्तों की तरह बातें करते, हंसते। जब किसी दिन घर में बच्चे ना होते तो दोनों बालकनी में बैठकर चाय पीते, पुराने गीत सुनते, तब वे प्रेमी-प्रेमिका होते, पुरानी यादों के साथ एक दूसरे के साथ छेड़छाड़ करते, रोमांटिक हो जाते। अनुज और काव्या इस बात को जानते थे कि उनका रिश्ता इसलिए गहरा और मजबूत है, क्योंकि उन्होंने अपने रिश्तों को किसी एक ही रूप में रखने की कोशिश नहीं की, उनके रिश्तों में विविध रंग हैं।

पत्नी के स्नेह भाव और ममता से मित्रता तक

पत्नी का स्नेह भाव केवल देखभाल तक सीमित नहीं होता। वह कभी मां सी ममता देती है तो कभी मित्र बनकर पति की बातें सुनती है बिना जज किए, तो कभी प्रेमिका की तरह उसमें आत्मविश्वास जगाती है। यह स्नेह भाव मां के स्नेह का विकल्प नहीं है, उसका परिपक्व रूप है। यहां समझ, संवाद और सीमाएं भी साथ चलती हैं। पत्नी का स्नेह तभी सुंदर रहता है, जब वह अपने अस्तित्व और भावनाओं को खोए बिना दिया जाए।

दंपती तलाशते हैं एक-दूसरे में अपने मां-पिता की छवि: हमारा पहला भावनात्मक जुड़ाव अपने मां-पिता से होता है। मां से हमें सुरक्षा, पोषण और बिना शर्त स्वीकार्यता मिलती है, जबकि पिता से दिशा, भरोसा और स्थिरता का अनुभव। यही अनुभव हमारे अवचेतन में गहरे बैठ जाते हैं। जब व्यक्ति वयस्क जीवन में प्रवेश करता है, अपना जीवनसाथी चुनता है तो अनजाने में वह उन्हीं परिचित भावनात्मक अनुभवों को फिर से महसूस करना चाहता है। इसलिए कई बार पति अपनी पत्नी में मां की छवि खोजता है, जो उसे थाम ले, समझे और सुरक्षित महसूस कराए। वहीं पत्नी अपने पति में पिता समान स्थिरता, संरक्षण और भरोसे की अनुभूति ढूंढ़ती है। यह तलाश स्वाभाविक है, क्योंकि मन अपने पुराने सुरक्षित अनुभवों की ओर लौटना चाहता है। समस्या तब होती है, जब यह तलाश हमेशा के लिए एक अपेक्षा बन जाए। पति हर समय पत्नी से मां जैसी ममता की चाहत करे या पत्नी, पति से हर क्षण पिता जैसा संरक्षण चाहे तो दांपत्य जीवन में एक दबाव आ जाएगा। इसलिए एक संतुलन जरूरी है, इससे दांपत्य रिश्ता कभी बोझिल नहीं लगेगा।

पति का स्नेह देता है सुरक्षा, भरोसा और सम्मान भाव: दांपत्य में स्नेह केवल पाने का नाम नहीं। पति भी पत्नी के लिए पिता समान सुरक्षा, मित्र समान भरोसा और प्रेमी-समान अपनेपन के भाव देता है। जब वह पत्नी के निर्णयों का सम्मान करता है, उसकी भावनाओं को हल्के में नहीं लेता, उसके सपनों में सहभागी बनता है, ऐसे में उसका स्नेह गहरा और अर्थपूर्ण हो जाता है। पति का स्नेह तब और गहरा, मजबूत हो जाता है, जब वह केवल जिम्मेदारियों तक सीमित न रहे, भावनात्मक रूप से भी उपस्थित रहे। अपनी पत्नी को संबल प्रदान करे।

प्रेमी-प्रेमिका जैसा व्यवहार है दांपत्य की प्राणवायु: देखा यही जाता है कि लंबे वैवाहिक जीवन में सबसे पहले जो खोता जाता है, वह है प्रेमी-प्रेमिका वाला व्यवहार। जबकि सच यह है, यही तत्व दांपत्य को जीवंत बनाए रखता है। एक-दूसरे की तारीफ करना, साथ समय बिताना, हल्की छेड़छाड़, स्पर्श की भाषा और भावनात्मक निकटता, ये सब रिश्ते में ऊर्जा भरते हैं।

जब पति-पत्नी यह मान लेते हैं कि अब प्रेम बनाए रखने के लिए किसी तरह के प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है, प्रेम तो हमेशा ऐसा ही रहेगा, तब धीरे-धीरे प्रेम घटने लगता है, दूरी बनने लगती है। प्रेम को भी समय, प्रयास और सजगता चाहिए।

अनजाने में उभरी छवियां ही रिश्ते को बनाती हैं मजबूत: जब पति-पत्नी अनजाने में एक-दूसरे के लिए मां या पिता जैसी भूमिका निभाते रहते हैं, तब रिश्ता भीतर से मजबूत हो जाता है। क्योंकि यह भूमिका मांगी हुई नहीं होती, परिस्थिति से सहज भाव से उपजी होती है। ऐसे क्षणों में अहं नहीं होता, केवल संवेदनशीलता होती है। लेकिन यही छवियां अगर जान-बूझकर खोजी जाएं, जुमले बोले जाएं, 'तुम मेरी मां की तरह क्यों नहीं हो' या 'तुम मेरे पिता जैसे क्यों नहीं हो' तो रिश्ते में तुलना, शिकायत और असंतोष को जन्म देती है, क्योंकि जीवनसाथी माता-पिता का स्थान नहीं ले सकता। इसलिए स्वस्थ दांपत्य में ये छवियां सहज रूप से आती-जाती हैं, इनका आना-जाना ही ज्यादा दांपत्य रिश्ते को खूबसूरत बनाता है।

जरूरी है भूमिकाओं का संतुलन: दांपत्य की सबसे बड़ी खूबसूरती उसकी बहुरूपता है। कभी पति-पत्नी मित्र होते हैं, कभी माता-पिता, कभी प्रेमी-प्रेमिका और कभी केवल सहयात्री। यदि इन भूमिकाओं को लचीलेपन के साथ अपनाया जाए तो रिश्ते कभी बोझ नहीं बनते। एक ही भूमिका की अपेक्षा रखना रिश्ते को सीमित कर देता है। स्नेह तब परिपक्व हो जाता है, जब उसमें बराबरी, संवाद और साझा जिम्मेदारी हो। पति-पत्नी आनंद से तब साथ रह पाते हैं, जब वे एक-दूसरे की परवाह को कर्तव्य नहीं, प्रेम समझते हैं। कभी एक आगे बढ़कर थाम लेता है, कभी दूसरा। कभी प्रेमी बनकर रोमांच रचते हैं, कभी मित्र बनकर हंसते हैं तो कभी माता-पिता जैसी कोमलता में एक-दूसरे को संबल देते हैं। दांपत्य का मनोविज्ञान यही सिखाता है कि ऐसा संतुलन ही इसे प्रगाढ़ और मधुर बनाता है।

घर में भी रहें सजी-संवरी

अधिकतर होममेकर्स घर में रफ-टफ ढंग से रहती हैं। उन्हें मेकओवर करना गैरजरूरी लगता है, जबकि घर में सज-संवर कर रहने से न केवल कॉन्फिडेंस बढ़ता है, आप हैप्पी-एनर्जेटिक भी फील करती हैं।

सेल्फ केयर
चैतन्या

हमारे घरों में होममेकर महिलाओं का रुटीन आमतौर पर नीरस सा होता है। यह केवल जिम्मेदारियों की भागदौड़ के चलते ही नहीं होता। स्वयं की अनदेखी भी इसके पीछे एक बड़ा कारण है। घर तक सिमटकर रहने वाली महिलाएं अपनी संभाल-देखभाल करना ही भूल जाती हैं। सोचने वाली बात है कि तैयार होकर रहने के लिए घर से बाहर जाने की शर्त ही क्यों हो? घर के काम-काज करते हुए भी खुद को सजा-संवरा रखा जा सकता है। इसके कई फायदे हैं।

आत्मविश्वास की सौगात: सेल्फ केयर से आत्मविश्वास बढ़ता है। इसलिए गृहणियां भी अच्छी दिनचर्या बनाकर अपनी केयर के लिए कुछ समय जरूर निकालें। काम-काजी महिलाएं ऑफिस के लिए तैयार होकर निकलती हैं। पर प्रायः होममेकर्स, सुबह से शाम तक खुद को ठीक से आईने में भी नहीं देखतीं। धीरे-धीरे यह रुटीन पूरे व्यक्तित्व को ही नीरस बना देता है। ऐसे में जरूरी है कि घर के कोने-कोने का मेकओवर करने वाली स्त्रियां खुद को न भूलें। सेल्फ केयर को भी तवज्जो दें। सहज ढंग से घर में भी तैयार होकर रहें। बालों को संवारकर रखें। ये सभी बातें आपका आत्मविश्वास तो बढ़ाएंगी ही मानसिक सुकून भी देंगी।

फील करेंगी एक्टिव-एनर्जेटिक: घर की चारदीवारी के भीतर का मोनोटोनस रुटीन, गृहणियों को थके मन और बिखरे से जीवन की ओर ले जाता है। ऐसे में गृहणियों को यह समय रहते समझना होगा कि यह दिनचर्या कोई एक-दो दिन या कुछ महीनों की बात नहीं होती। जब जीवन ही घर-आंगन में बीतना है तो क्यों ना खुद की देखभाल भी रोजमर्रा के रुटीन का हिस्सा हो! अपनी पसंद के मुताबिक सज-संवरकर रहा जाए। अच्छे से तैयार होकर रहना मानसिक रूप से भी ताजगी देता है। अपने ही व्यक्तित्व के प्रति पॉजिटिव फीलिंग बढ़ती है। इसीलिए घरेलू कामों में भी अपनी ड्रेसिंग सेंस पर ध्यान जरूर दें। नियमित अच्छी ड्रेसेस पहनने से आप खुद को एक्टिव भी रख सकेंगी।

बच्चों के व्यक्तित्व पर असर: होममेकर मांओं के लाइफस्टाइल का असर बच्चों के व्यक्तित्व पर भी पड़ता है। आपकी सेल्फ केयर से बच्चे भी ऐसा करना सीखते हैं। खुद का ख्याल रखने वाले बच्चे आत्मविश्वासी बनते हैं। अपनी साज-संवार का ध्यान रखते हैं। निष्क्रिय बनने के बजाय एक्टिव और अलर्ट व्यक्तित्व के धनी बनते हैं। इसीलिए बच्चों की बेहतरी के लिए भी खुद को सभालें।

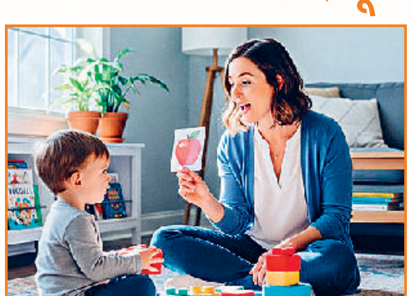
सभी बच्चे एक जैसे नहीं होते हैं। जहां कई बच्चे आसानी से अनजान लोगों के साथ बातचीत कर लेते हैं, अपनी बात कह लेते हैं, वहीं कुछ बच्चे लोगों से बात नहीं कर पाते या झिझकते हैं। ऐसे बच्चों की इस झिझक को आसानी से दूर किया जा सकता है।

बच्चे की वीक कम्युनिकेशन स्किल आसानी से कर सकते हैं इंप्रूव

बच्चे और आप
विधि गोयल

सभी पैरेंट्स चाहते हैं कि उनके बच्चे क्लास में अच्छा परफॉर्म करें, कॉन्फिडेंट बनें, स्कूल, कॉलेज में लीडिंग रोल्स में रहें। लेकिन कुछ बच्चे वीक कम्युनिकेशन स्किल की वजह से दूसरों से बात करने में झिझकते हैं। इससे उन्हें पर्सनल लाइफ ही नहीं बल्कि प्रोफेशनल लाइफ में भी ग्रो करने में परेशानी होती है। तो ऐसे में परेशान होने के बजाय कुछ बातों पर पैरेंट्स को अमल करना चाहिए। आइए जानते हैं कि किस तरह बच्चों में बातचीत यानी कम्युनिकेशन स्किल्स को स्ट्रॉन्ग कर सकते हैं?

स्क्रीन टाइम करें मैनेज: स्मार्ट फोन, टीवी स्क्रीन और ऑनलाइन गेम्स में बच्चों की जरूरत से ज्यादा सक्रियता के चलते भी बच्चे अपनी ही दुनिया में व्यस्त रहते हैं। इस कारण उन्हें अन्य बच्चों और घर में आए मेहमानों से, बाहर लोगों से मेलजोल करने में झिझक होती है। इसलिए बच्चों के अंदर बातचीत या सोशल स्किल्स सिखाने के लिए जरूरी है कि बच्चों का स्क्रीन टाइम मैनेज किया जाए और उन्हें लोगों से मिलना-जुलना, अपनी बात कहना, सिखाया जाए। कम्युनिकेशन सिखाने की शुरुआत के लिए बच्चों के उम्र के ही दूसरे बच्चों को घर में बुलाएं। अपनी उम्र के बच्चों के साथ खेलकर और बातचीत करके बच्चों के लिए घुलना-मिलना आसान हो जाता है। इससे बच्चे की कम्युनिकेशन स्किल्स बेहतर होती हैं।



घर से करें शुरुआत: बच्चों को कुछ भी नया सिखाने से पहले अपने बच्चों को वह जैसा है, उसे स्वीकार करें। पैरेंट्स बच्चे के सामने बार-बार यह न कहें कि ये तो बहुत शर्माता है, किसी से बात नहीं करता तो इससे बच्चे का कॉन्फिडेंस कम होने लगता है। इससे वे बेहतर तरीके से कम्युनिकेशन करना सीख नहीं पाएंगे। अगर कोई बच्चा अनजान लोगों से बात करने में डरता है तो उस डर को एकदम से खत्म नहीं किया जा सकता। बातचीत की शुरुआत खुद और घर के अन्य मेंबर्स से करें। उनकी पसंद की बातें करें, इससे बच्चों के अंदर बात करने का कॉन्फिडेंस बढ़ेगा और धीरे-धीरे घर से बाहर के लोगों से भी बात करने में उसका डर भी घटेगा।

कर सकते हैं एक्टिंग: पैरेंट्स एक्टिंग वाला कोई प्ले खेल सकते हैं। इसमें आप टीचर, शॉप-कीपर बन सकते हैं और बच्चा स्टूडेंट या खरीददार बन सकता है। ऐसा करने से बच्चे के साथ इंट्रैक्ट करने पर बच्चे का कॉन्फिडेंस बढ़ेगा और वह दूसरों से बातचीत करने की स्किल भी सीखेगा।

बच्चे को प्रिपेयर करें: अगर घर में गेस्ट आने वाले हैं या आप किसी के घर मेहमान बन कर जाने वाले हों तो बच्चे को पहले से तैयार करें। उसे बताएं कि आपको किसी से मिलना है तो कैसे उन्हें विश करना है, नमस्ते या हाय हैल्लो कहना है? इंट्रोवर्ट बच्चों को अचानक यह समझ नहीं आता है कि उन्हें दूसरों के सामने कैसे बिहेव करना है? इसीलिए बच्चे को पहले से प्रिपेयर करने से बच्चे बातचीत करने में झिझकते नहीं हैं।

खिलौने हो सकते हैं सहायक: छोटे बच्चों को कम्युनिकेशन सिखाने के लिए टॉयज की मदद ली जा सकती है। शुरुआती दौर में बच्चों के पसंदीदा खिलौने को चुनकर बच्चों को बातचीत करना सिखा सकते हैं। इस तरह की बातचीत से बच्चों को खुशी, डर, भय, अकेलापन, दुःख जैसे इमोशंस भी सिखा सकते हैं। टॉय टॉक बच्चों को कम्युनिकेशन सिखाने का एक इफेक्टिव तरीका है। ऐसा करने से बच्चा खेल-खेल में कम्युनिकेशन करना सीख जाता है।

कहानियों के माध्यम से सिखाएं: बच्चों को कहानी सुनना बहुत अच्छा लगता है। कहानी सुनाते समय बच्चे से कहानी के बारे में सवाल-जवाब करें और उन्हें कहानी को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करें।

(पैरेंटिंग कंसल्टेंट डॉ. शिल्पा गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

स्किन केयर के लिए परफेक्ट मानी जाती है हल्दी

स्किन केयर
नीलोफर

अपने देश में केवल खाने में ही नहीं बल्कि ब्यूटी प्रोडक्ट्स में भी हल्दी का खूब इस्तेमाल होता है। चेहरे की रंगत निखारने में हल्दी काफी उपयोगी होती है। इसीलिए मैरिज के अवसर पर दूल्हा-दुल्हन के रंग-रूप को निखारने के लिए हल्दी से बने उबटन का उपयोग किया जाता है। हल्दी में एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं। इसीलिए कई प्रॉब्लम्स में कारगर होती है।

निखार के लिए: हल्दी का चमकीला पीला रंग उसमें मौजूद करक्यूमिन नामक तत्व के कारण होता है। यह त्वचा को नुकसान पहुंचाने वाले रसायनों और पर्यावरणीय प्रदूषकों से हमें सुरक्षा प्रदान करता है। यह स्किन की डेड सेल्स की मरम्मत करके उसमें निखार लाता है। यही वजह है हल्दी त्वचा की देखभाल के लिए यूजफुल मानी जाती है।

मुंहासों से बचाए: हल्दी में मौजूद करक्यूमिन तत्व मुंहासों से बचाता है। जब हमारी त्वचा के रोमछिद्र, ऑयल, डेड स्किन और बाहरी प्रदूष से बंद हो जाते हैं तो चेहरे पर ब्लैक हेड्स, व्हाइट हेड्स और मुंहासे होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में हल्दी, त्वचा में सीरम के उत्पादन को नियंत्रित करने का काम करती है। यही वजह है कि चेहरे पर हल्दी और बेसन को मिलाकर लगाने से मुंहासों से भी छुटकारा मिलता है।

पिग्मेंटेशन से बचाए: लगातार सूरज की किरणों के संपर्क में रहने से हमारी त्वचा में पिग्मेंटेशन हो सकता है। सूर्य की अल्ट्रावॉयलेट किरणों से अगर सुरक्षा के लिए उपाय न किए जाएं तो त्वचा समय से पहले एजिंग का शिकार होने लगती है। त्वचा पर झुर्रियां पड़ जाती हैं और उसकी चमक खत्म हो जाती है। हल्दी में मौजूद करक्यूमिन इस नुकसान से लड़ने और फ्री रेडिकल्स को लड़ने में मदद करता है।

लाभकारी है हल्दी: हल्दी में अनेक एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जिससे यह त्वचा को भरपूर पोषण देने के साथ-साथ एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेटरी गुणों से संपन्न होती है। मुंहासों से बचने के लिए ही नहीं बल्कि मुंहासों के निशानों को मिटाने के लिए भी त्वचा पर इसका इस्तेमाल किया जाता है। स्ट्रेच मार्क, त्वचा में सूजन, त्वचा का बदरंग होना, इन सभी के लिए यह लाभकारी होती है।

पैच टेस्ट जरूर करें: स्किन ब्यूटी को निखारने के लिए हल्दी के अनेक फायदे हैं। इसका सही फायदा लेने के लिए जहां तक संभव हो हल्दी जैविक, प्राकृतिक और मिलावट रहित होना चाहिए। इसलिए जब भी उबटन बनाने के लिए हल्दी का इस्तेमाल किया जाए, उसका पैच टेस्ट फेस से पहले हाथ की स्किन पर जरूर करना चाहिए ताकि सीधे चेहरे की त्वचा पर इसे लगाने से कोई नुकसान न हो।

अकसर हाथ-पैरों और जोड़ों में दर्द होना, कमजोर दांत-नाखून, हेयर फॉलिंग या पीरियड्स के दौरान दर्द, कैल्शियम की कमी से हो सकता है। अपनी डाइट में सुधार कर शरीर में होने वाली कैल्शियम की कमी को दूर कर सकती हैं।

शरीर में कैल्शियम की कमी को ऐसे करें दूर

डाइट एडवाइस
डॉ. माजिद अलीम

कैल्शियम एक ऐसा महत्वपूर्ण खनिज है, जो हमारे दांतों और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह हमारी मांसपेशियों के संकुचन, खून के थक्के जमने के लिए भी जरूरी होता है। अकसर 14 से लेकर 17 साल के आयुवर्ग की लड़कियों में और मेनोपॉज के दौरान महिलाओं में कैल्शियम की कमी देखी जाती है। प्रेग्नेंसी के दौरान यदि मां के शरीर में कैल्शियम की कमी हो तो इससे बच्चें के स्वास्थ्य पर इसका बुरा असर होता है। मानव शरीर कैल्शियम उत्पादित नहीं करता, इसलिए हमें अपने आहार से ही इसे पूरा करना होता है।

इसलिए होती है कमी: महिलाओं में कैल्शियम की कमी का सबसे बड़ा कारण अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही होती है। इसके अलावा खराब जीवनशैली, रेडी टू ईट फूड का सेवन, संतुलित आहार की कमी, खाद्य पदार्थों में मिलावट के कारण भी इसकी कमी देखी जाती है। कैल्शियम युक्त भोज्य पदार्थों की कमी, विटामिन-डी की कमी, मेनोपॉज के दौरान होने वाले हार्मोनल बदलाव, कैल्शियम अवशोषण में बाधा डालने वाली दवाओं के सेवन, डेयरी उत्पादों का कम सेवन जैसी तमाम वजहों से उनमें कैल्शियम की कमी हो जाती है।

कैल्शियम की कमी के लक्षण: कैल्शियम हड्डियों और दांतों की सेहत के लिए जरूरी तो है ही, यह नाखूनों को मजबूती देता है। इसकी कमी से मांसपेशियों में दर्द, थकावट, दिल की धड़कन बढ़ना, पीरियड्स के दौरान अधिक दर्द होना, बालों का झड़ना, त्वचा का सूखापन, नाखूनों का कमजोर होकर बार-बार टूटना, दांतों का कमजोर होना, जोड़ों में दर्द, याद्दाश्त में कमी, नींद में परेशानी, कब्ज, गैस या पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

कमी ऐसे करें दूर: शरीर में कैल्शियम की कमी दूर करने के लिए ऐसे आहार का सेवन करें, जो कैल्शियम से भरपूर हों।

पालक: 100 ग्राम पालक में 90 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। पालक को सिर्फ एक मिनट उबालकर सेवन करना चाहिए।

सोयाबीन: 100 ग्राम सोयाबीन में तकरीबन 175 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। सोयाबीन से बना दूध, टोफू, दही भी फायदेमंद है।

रागी: 100 ग्राम रागी में तकरीबन 370 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। रागी के आटे से कई प्रकार के व्यंजन बनाकर इसका सेवन किया जा सकता है।

मेथी के पत्ते-बीज: 100 ग्राम मेथी के पत्तों में 150 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। मेथी के पत्तों का इस्तेमाल करी, दाल, चावल, कर सकते हैं।

खट्टे फल: खट्टे फलों में विटामिन-सी के साथ कैल्शियम भी भरपूर मात्रा में होता है।

बादाम: प्रति 100 ग्राम बादाम में 264 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। प्रतिदिन पांच भीगे बादाम की गिरि खाली पेट खाने से हड्डियां मजबूत होती हैं और त्वचा कोमल और बाल भी स्वस्थ रहते हैं।

काले चने: डेढ़ कप काले चने में 315 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। उबले हुए काले या सफेद चने में औसतन एक बाउल में 80 मिलीग्राम कैल्शियम होता है।

दही: 100 ग्राम दही में 85 मिलीग्राम कैल्शियम होता है।

चिया सीड्स: 100 ग्राम चिया सीड्स में लगभग 630 मिलीग्राम कैल्शियम होता है।

धूप का सेवन: महिलाओं को अपने शरीर में कैल्शियम की अपूर्ति के लिए कैल्शियमयुक्त आहार की जरूरत के साथ-साथ सुबह की धूप भी सेकना जरूरी है। क्योंकि इसमें मौजूद विटामिन-डी, कैल्शियम अवशोषण के लिए जरूरी होता है।

खबर संक्षेप

कॉलेज में नशा मुक्ति पर विस्तार व्याख्यान

फतेहाबाद। मुख्यार सिंह मैमोरियल पीजी कॉलेज बहबलपुर में एनएसएस इकाई के तत्वाधान में नशामुक्ति पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक भवानी सिंह थे। उन्होंने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि नशा चाहे शराब का हो या किसी अन्य वस्तु का, हमारे जीवन को बर्बादी की ओर ले जाता है। इससे न केवल हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचता है, बल्कि हमारे परिवार व समाज पर भी असर पड़ता है। नशे की लत से मानसिक व शारीरिक विकास रुक जाता है। आज के विस्तार व्याख्यान का उद्देश्य छात्रों को नशे के दुष्परिणामों के प्रति जागरूक करना रहा।

जानलेवा हमला करने के मामले में दो भाई काबू

फतेहाबाद। एक युवक पर जानलेवा हमला करने के मामले में थाना सदर टोहाना पुलिस ने दो मुख्य आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों की पहचान सिकंदर उर्फ बाबू और गुरमीत सिंह उर्फ लड्डू पुत्र करनैल सिंह निवासी ललौदा के रूप में हुई है। थाना प्रभारी उप-निरीक्षक सादीराम ने बताया कि गांव ललौदा निवासी अमित कुमार ने पुलिस को दिए बयान में बताया कि 4 मार्च की शाम जब वह अपने दोस्त के घर जा रहा था, तो रास्ते में आरोपियों द्वारा पुरानी रंजिश को लेकर अमित के साथ गाली-गलौज शुरू कर दी। विरोध करने पर आरोपी बाबू ने लोहे की रॉड से अमित के सिर पर वार किया, जिससे वह सड़क पर गिर गया।

हेरोइन तस्करी मामले में सप्लायर महिला काबू

फतेहाबाद। हेरोइन तस्करी मामले में कार्रवाई करते हुए रतिया पुलिस ने मुख्य सप्लायर महिला को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की पहचान मंजीत कौर उर्फ मलकीत कौर पत्नी जंगीड़ सिंह निवासी गांव मिराना के रूप में हुई है। आरोपी को न्यायालय में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। इससे पहले इसी मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया जा चुका है। थाना शहर रतिया प्रभारी महिला निरीक्षक पुष्पा ने बताया कि 23 जनवरी को अपराध अनुसंधान शाखा टोहाना की टीम गश्त के दौरान रतिया-टोहाना रोड बाईपास क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस को गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई की।

'दिलों की सांझ' पुस्तक पर विचार चर्चा

रतिया। लोक चेतना मंच हरियाणा द्वारा साहित्य चेतना लाइब्रेरी रतिया में साहित्य अकादमी पुरस्कार विजेता डॉप्त नैब सिंह मंडेर के लघुकथा संग्रह 'दिलों की सांझ' पर विचार चर्चा एवं सम्मान समारोह का आयोजन साहित्य चेतना लाइब्रेरी में किया गया । इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में संत बाबा ज्ञानी इंद्रजीत सिंह शामिल हुए जबकि अध्यक्षता मंच के प्रधान कैप्टन गुरमुख सिंह भुल्लर ने की। मुख्य वक्ता के रूप में शामिल एसिस्टेंट प्रोफेसर कुलदीप सिंह पंधेर ने लघुकथा संग्रह दिलों की सांझ पर अपना खोज पत्र प्रस्तुत करते हुए कहा कि दिलों की सांझ लघुकथा संग्रह में शामिल सभी लघुकथाएं विश्वी सरोकारों से उत्प्रोत है और इसमें आम जन की संवेदना को व्यक्त किया गया है। प्रसिद्ध कथा वाचक संत बाबा ज्ञानी इंद्रजीत सिंह को पंजाबी विरासत सेवी बापू गुरबचन सिंह खालसा को सम्मानित किया।

बजरंग गर्ग ने सौंपे नियुक्ति पत्र

सिरसा। हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने युवा इकाई के पदाधिकारी को नवनियुक्त पत्र दिए। सिरसा युवा इकाई प्रधान हेमंत गुप्ता, संरक्षक संदीप मिड्ढा, अमित साहूवाला, वरिष्ठ उप प्रधान अंकित कनोडिया, महासचिव यशदीप कक्कड़, उप प्रधान रोहित शर्मा, रूपेश सिड़ाना, इश सेठी, विनय शर्मा, कोषाध्यक्ष पवन गर्ग, सचिव गौतम शारदा, संदीप डिंग वाला, अनुराग ग्रोवर, केशव बंसल, संगठन मंत्री विकास जिंदल, प्रशांत सर्राफ, प्रचार सचिव गगन साहनी, प्रचार मंत्री अमित गोयल, हर्षित अरोड़ा को बनाया गया है।

टी-20 वर्ल्डकप : जीत पर जिलेभर में मनाया जोरदार जश्न

भारत-न्यूजीलैंड फाइनल की धूम, बड़ी स्क्रीन पर मैच देखने उमड़ा जनसैलाब

- अनाज मंडी में एक विशाल एलईडी स्क्रीन लगाई गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद/रतिया

रतिया। फाइनल में भारत की जीत पर खुशियां मनाते क्रिकेट प्रेमी। फोटो : हरिभूमि

टी-20 वर्ल्डकप में भारत और न्यूजीलैंड के बीच रविवार देर शाम खेले गए रोमांचक फाइनल क्रिकेट मैच को लेकर जिलेभर में भारी उत्साह देखने को मिला। फतेहाबाद के हुडा सैक्टर, सोमा सिटी, स्कॉलर स्कूल सहित अनेक जगहों पर बड़ी स्क्रीन पर मैच का लाइव प्रसारण हुआ। यहां मैच देखने के लिए काफी संख्या में खेल प्रेमियों की भीड़ जुटी। जैसे ही भारतीय टीम ने न्यूजीलैंड पर जीत दर्ज की, क्रिकेट प्रेमियों ने जमकर जश्न मनाना शुरू कर दिया। जमकर आतिशबाजी की गई।

फतेहाबाद के अलावा रतिया में श्री नीलकंठ महादेव कावड़ संघ द्वारा अनाज मंडी में एक विशाल एलईडी स्क्रीन लगाई गई, जहां शहर के सैकड़ों खेल प्रेमियों ने एक साथ मिलकर मैच का आनंद लिया और भारत के जितने पर जोरदार जश्न मनाया गया। जीत के साथ ही खेल प्रेमियों ने जमकर आतिशबाजी की और जमकर डांस किया।

श्री नीलकंठ कावड़ महासंघ के प्रधान रमन बलाना, चेयरमैन कमल अरोड़ा और सती मंदिर कमेटी के प्रधान सोमनाथ गर्ग ने बताया कि इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य क्षेत्र के क्रिकेट प्रेमियों को एकजुट करना और भारतीय टीम का उत्साहवर्धन करना था। जैसे-जैसे मैच आगे बढ़ा, दर्शकों का जोश बढ़ता गया और पूरा परिसर भारत माता की जय के नारों से गूंज उठा। क्रिकेट प्रेमियों ने कहा कि फाइनल मैच में भारत ने शुरुआत से ही न्यूजीलैंड पर दबाव बनाए रखा। भारत ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 255 रनों का पहाड़ जैसा लक्ष्य खड़ा किया जिसमे संजू सैमसन, अभिषेक शर्मा और ईशान किशन की शानदार पारियों ने न्यूजीलैंड के गेंदबाजों की जमकर खबर ली। मैच देखने पहुंचे क्रिकेट प्रेमी अजय ठक्कर, रिकी मोंगा, केतन मेहता और कमल अरोड़ा ने टीम इंडिया के प्रदर्शन की सराहना करते हुए कहा कि भारत ने न्यूजीलैंड को एक मुश्किल लक्ष्य दिया है।

जिस तरह की लय में भारतीय खिलाड़ी नजर आ रहे हैं, उससे खिताब जीतना तय लग रहा है। देर रात तक बड़ी संख्या में लोग स्क्रीन के सामने डटे रहे और हर चौके-छक्के पर आतिशबाजी कर जश्न मनाया। न्यूजीलैंड की बैटिंग के दौरान जैसे ही न्यूजीलैंड का विकेट गिरता क्रिकेट प्रेमी स्क्रीन के आगे आकर पूरी तरह झूमने लगते। मैच देखने पहुंचे क्रिकेट प्रेमी अजय ठक्कर, रिकी मोंगा, केतन मेहता और कमल अरोड़ा ने टीम इंडिया के प्रदर्शन की सराहना करते हुए कहा कि आज जिस तरह से खेला उससे मैच की शुरुआत से ही लग गया था कि भारत मैच जीतेगा खेल प्रेमी कमल अरोड़ा ने कहा कि आज भारत के जितने पर दीवाली जैसा त्योहार लग रहा है। केतन मेहता ने कहा कि आज भारत की टीम इतनी मजबूत है कि 20-20 टूर्नामेंट में भारत की टीम का कही मुकाबला नहीं है। रिकी मोंगा ने कहा कि भारत की जीत के बाद हमे भारत की टीम पर गर्व है आज भारत ने विश्व चैंपियन की तरह ही खेला है। अजय ठक्कर ने कहा कि भारत के पास बुमराह ,ईशान किशन ,संजू जैसे खिलाड़ियों ने चैंपियन बनाया है भारत की टीम पर देश को गर्व है।

फतेहाबाद। भारतीय टीम की जीत पर लड्डू बांटते भाजपाई। फोटो : हरिभूमि

टी-20 विश्व कप जीतने की खुशी में भाजपा जिला कार्यालय में आतिशबाजी, ढोल नगाड़ों पर झूमे कार्यकर्ता

फतेहाबाद। अहमदाबाद के नरेन्द्र मोदी स्टेडियम में खेले गए टी-20 विश्व कप के फाईनल मैच में भारतीय क्रिकेट टीम की शानदार जीत की खुशी में सोमवार को बीजेपी जिला कार्यालय में जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने लड्डू बांटकर खुशी जताई गई। इस अवसर पर कार्यकर्ताओं ने ढोल नगाड़ों पर जमकर नृत्य किया तथा एक दूसरे को जीत की बधाई दी। इस अवसर पर कार्यकर्ताओं ने पटाखे जलाए व आतिबाजी भी की।

बीजेपी जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि भारतीय क्रिकेट टीम ने टी-20 विश्व कप के फाइनल मुकाबले में शानदार प्रदर्शन करते हुए पूरे देश को गौरवान्वित किया है। टीम इंडिया के खिलाड़ियों ने अपने साहस, मेहनत और टीम भावना से यह साबित कर दिया कि भारत किसी भी चुनौती के सामने झुकने वाला नहीं है। उन्होंने कहा कि आज हर भारतीय का सिर गर्व से ऊंचा हो गया है और पूरे देश में उत्सव जैसा माहौल बना हुआ है। उन्होंने कहा कि भारतीय खिलाड़ियों ने जिस जज्बे और आत्मविश्वास के साथ मैदान में खेल दिखाया, वह देश के युवाओं के लिए भी प्रेरणा का स्रोत है। यह जीत केवल एक खेल की जीत नहीं बल्कि पूरे देश के आत्मविश्वास और एकता की जीत है। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे खेलों में अधिक से अधिक भाग लें और देश का नाम रोशन करें। इस अवसर पर जिला उपाध्यक्ष सविता टुटेजा, शमी ढींगड़ा, विक्रम शर्मा, कंवल चौधरी, रामराज मेहता, विकास शर्मा, जगदीप मोंगा, नीलम मेहता, नवीश सचदेवा, बनवारी लाल गहलोत, सुरेंद्र रहनवाली, सुमित गोदारा, सुभाष चंद्रोरा, रवि शर्मा, राधेश्याम झाझड़ा, रमन सरोहा, तुषार सोनी, गुरभेज सिंह, गुलशन छाबड़ा, इंद्र बत्रा, राहुल सेठी, संजय बंसल, राजेश बोदीवाली, मनोज नारंग मौजूद रहे।

व्यापारी जो टैक्स जमा करवाए उसका 5% कमीशन प्रोत्साहन स्वरूप व्यापारियों को दें : बजरंग गर्ग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ टोहाना

टोहाना। पत्रकारों से बातचीत करते व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग।

व्यापारी प्रतिनिधियों की मीटिंग टोहाना में हुई, जिसकी अध्यक्षता हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष व हरियाणा कान्फैड के पूर्व चेयरमैन बजरंग गर्ग ने की। मीटिंग में व्यापारियों की समस्या पर विचार किया गया।

व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने व्यापारियों की मीटिंग लेने के उपरांत पत्रकार वार्ता में कहा कि देश व प्रदेश का व्यापारी व उद्योगपति रात-दिन मेहनत करके सरकार को करोड़ों रुपए का टैक्स दे रहा है। सरकार को व्यापारी जो भी टैक्स जमा करवाए उस टैक्स का 5 प्रतिशत कमीशन प्रोत्साहन के रूप में सरकार को व्यापारियों को देना चाहिए। व्यापारियों द्वारा जनता से टैक्स इकट्ठा करने के लिए सीए, बैंक चार्ज, मुनीम, स्टेशनरी चार्ज आदि सारे खर्चे अपने घर से करता है। अगर बिलिंग व लेन-देन में कोई गलती हो जाए तो व्यापारियों को अनाप-शनाप टैक्स व जुर्माना भरना पड़ता है और व्यापारियों पर 24 घंटे अफसरशाही की तलवार लटकती रहती है। इतना ही नहीं सेल पर जो इनकम होती है उस पर 30 प्रतिशत इनकम टैक्स व्यापारियों को केंद्र सरकार को देना पड़ता हैद्ध मगर इतना कुछ करने के बाद भी व्यापारियों को सरकार की तरफ से कुछ नहीं मिलता है जो उचित नहीं है। बजरंग गर्ग ने कहा कि केंद्र व प्रदेश सरकार को व्यापार व उद्योगों को बढ़ावा देने के लिए ज्यादा से ज्यादा सुविधा देने की जरूरत है ताकि जो लाखों युवा पीढ़ी बेरोजगार घूम रहे हैं उनका रोजगार मिल सकें।

अपने बैंक खाते को अनजान के साथ सांझा न करें: अरोड़ा

ओढां। गांव घुकांवाली में हरियाणा ग्रामीण बैंक शाखा ओढ़ा के सहयोग से एक वितीय साक्षरता शिविर का आयोजन किया गया जिसमें बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने भाग लिया। ग्रामीण बैंक के वितीय सलाहकार सुभाष अरोड़ा ने सामाजिक सुरक्षा योजनाओं के बारे विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने ग्रामीणों को बढ़ते साइबर अपराधों से बचने के लिए जागरूक करते हुए कहा कि अपने बैंक खाते को किसी भी अनजान व्यक्ति के साथ सांझा न करें। उन्होंने अनजान लिंक पर क्लिक न करने, ओटीपी/बैंक विवरण सांझा न करने, डिजिटल अरेस्ट व फर्जी ऐप से बचने की सलाह दी। उन्होंने बताया कि कोई बैंक अधिकारी कभी भी फोन पर पासवर्ड, ओटीपी या पिन नहीं मांगते हैं।

समाधान शिविर में एसडीएम ने सुनी आमजन की समस्याएं, अधिकारियों को दिए आवश्यक निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। समाधान शिविर में जन शिकायतें सुनते एसडीएम। फोटो : हरिभूमि

टोहाना। पत्रकारों से बातचीत करते व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग।

सोमवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में एसडीएम राजेश कुमार की अध्यक्षता में समाधान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में विभिन्न विभागों से संबंधित समस्याओं को लेकर नागरिकों ने अपनी शिकायतें दर्ज करवाई। एसडीएम राजेश कुमार ने कहा कि समाधान शिविरों का मुख्य उद्देश्य आमजन की समस्याओं का त्वरित, पारदर्शी और प्रभावी समाधान सुनिश्चित करना है। उन्होंने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि वे सरकार द्वारा आयोजित इन शिविरों का अधिक से अधिक लाभ उठाएं और अपनी समस्याओं का समाधान करवाएं। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि समाधान शिविर में प्राप्त शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए प्राथमिकता के आधार पर समयबद्ध तरीके से उनका निस्तारण सुनिश्चित किया जाए, ताकि आमजन को अनावश्यक परेशानियों का सामना न करना पड़े। उन्होंने शिविर में प्राप्त शिकायतों पर संज्ञान लेते हुए संबंधित विभागों के अधिकारियों को तुरंत आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश दिए। एसडीएम ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि लंबित शिकायतों का प्राथमिकता के आधार पर निस्तारण किया जाए तथा एक्शन टेकन रिपोर्ट नए निर्धारित प्रारूप के अनुसार पोर्टल पर स्पष्ट रूप से अपलोड की जाए। उन्होंने कहा कि जो शिकायतें दोबारा रि-ओपन होती हैं, उन पर एमिनेंट पर्सन के हस्ताक्षर करवाने के बाद ही एटीआर अपलोड की जाए, ताकि शिकायतें बार-बार रि-ओपन न हों।

रतिया के वेयरहाउस में मिला अज्ञात व्यक्ति का शव

रतिया। शहर के वेयरहाउस में सोमवार को अज्ञात व्यक्ति का शव मिलने से इलाके में सनसनी फैल गई। जानकारी के अनुसार शव करीब 3 से 4 दिन पुराना बताया जा रहा है, जिसके चलते उसकी हालत काफी खराब हो चुकी थी। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और स्थिति का जायजा लिया। पुलिस ने शव को अपने कब्जे में लेकर पहचान करवाने की कोशिश की, लेकिन फिलहाल मृतक की शिनाख्त नहीं हो पाई है। इसके बाद पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए मोर्चरी में रखवा दिया है। वहीं आसपास के लोगों से भी पूछताछ की जा रही है ताकि मृतक की पहचान हो सके और मामले के कारणों का पता लगाया जा सके। पुलिस का कहना है कि शव की पहचान के प्रयास किए जा रहे हैं और पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मौत के सही कारणों का पता चल पाएगा।

श्री बालाजी हनुमान सेवा मंडल ने मनाया 16वां श्री शनिदेव जन्मोत्सव

फतेहाबाद। श्री बालाजी हनुमान सेवा मंडल फतेहाबाद की ओर से 16वां श्री शनिदेव जन्मोत्सव एवं वार्षिक उत्सव श्रद्धा और उत्साह के साथ धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर मंदिर परिसर में धार्मिक माहौल देखने को मिला और बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने कार्यक्रम में भाग लेकर भगवान शनिदेव का आशीर्वाद प्राप्त किया। कार्यक्रम में महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक भवानी सिंह मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे। उन्होंने केक काटकर कार्यक्रम की शुरुआत की और उपस्थित श्रद्धालुओं को श्री शनिदेव जन्मोत्सव की शुभकामनाएं दीं। इस दौरान ठाकुर भवानी सिंह ने मंदिर में मौजूद श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि ऐसे धार्मिक आयोजनों से समाज में आस्था, भाईचारा और एकता की भावना मजबूत होती है। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के आयोजन समाज को जोड़ने का कार्य करते हैं।

सीजेएम ने सखी- वन स्टॉप सेंटर व सेफ हाउस का किया औचक निरीक्षण

फतेहाबाद। जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के निर्देशानुसार मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की सचिव गायत्री ने जिले के सखी- वन स्टॉप सेंटर व सेफ हाउस का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने दोनों केंद्रों में उपलब्ध व्यवस्थाओं, उपचार प्रक्रियाओं, परामर्श सेवाओं तथा पुनर्वास से जुड़ी सुविधाओं का गहनता से जायजा लिया और संबंधित अधिकारियों व कर्मचारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। सखी- वन स्टॉप सेंटर के निरीक्षण के दौरान सीजेएम गायत्री ने महिलाओं के आवास, भोजन, स्वास्थ्य और सुरक्षा से जुड़ी व्यवस्थाओं की समीक्षा की।

फतेहाबाद। वन स्टॉप सेंटर व सेफ हाउस का निरीक्षण कर जानकारी लेते हुए सीजेएम गायत्री।

बीएड कॉलेज में गवर्निंग बॉडी की बैठक में हुआ मंथन

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज ऑफ एजुकेशन, फतेहाबाद में भविष्य की शिक्षक शिक्षा और इसमें आने वाले बदलावों को लेकर गवर्निंग बॉडी की बैठक आयोजित की गई। बैठक का मुख्य उद्देश्य शिक्षा क्षेत्र में हो रहे परिवर्तनों के अनुरूप शिक्षक प्रशिक्षण को और अधिक प्रभावी बनाना था। इस बैठक की अध्यक्षता गवर्निंग बॉडी के अध्यक्ष राजीव बत्रा ने की। बैठक की शुरुआत में कॉलेज के सचिव विनोद मेहता ने उपस्थित सभी सदस्यों का स्वागत किया और उनके बहुमूल्य सुझावों के लिए आभार व्यक्त किया। बैठक में एमएम कॉलेज ऑफ एजुकेशन के उपाध्यक्ष संजीव बत्रा, एमएम एजुकेशन सोसाइटी के उपाध्यक्ष अशोक तनेजा, कोषाध्यक्ष कैलाश बत्रा सहित अनेक सदस्य मौजूद रहे। कॉलेज प्राचार्या डॉ. जनक रानी ने आए हुए गर्वनिंग बॉडी सदस्यों का स्वागत किया।

रवि बिश्नोई को सम्मानित करेगी सवेरा आर्ट एंड एजुकेशनल सोसायटी

फतेहाबाद। हरियाणा लोक सेवा आयोग द्वारा आयोजित सहायक प्रोफेसर भूगोल परीक्षा में शानदार सफलता हासिल करने वाले रवि बिश्नोई को फतेहाबाद की प्रमुख सामाजिक संस्था सवेरा आर्ट एंड एजुकेशनल सोसायटी द्वारा विशेष कार्यक्रम आयोजित कर सम्मानित किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए सवेरा आर्ट एंड एजुकेशनल सोसायटी के अध्यक्ष शम्मी रत्ति ने रवि बिश्नोई को उनकी सफलता पर बधाई देते हुए बताया कि मूल रूप से सिरसा जिले के गांव बुर्ज भंगू के रहने वाले रवि बिश्नोई पुत्र कृष्ण लाल बैनीवाल ने हरियाणा लोक सेवा आयोग द्वारा आयोजित सहायक प्रोफेसर (भूगोल) परीक्षा में सफलता प्राप्त कर प्रदेश और विश्वविद्यालय का गौरव बढ़ाया है। रवि बिश्नोई वर्तमान में हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय, महेंद्रगढ़ के भूगोल विभाग में इंडो-प्रशांत की बदलती भू-राजनीतिक संरचना पर शोध कर रहे हैं, जिसमें भारत की रणनीतिक भूमिका, समुद्री शक्ति-संतुलन और उभरती बहुध्रुवीय व्यवस्था का विश्लेषण शामिल है।

फतेहाबाद में 19 मार्च को नप की बैठक

शहर के विकास से जुड़े कई महत्वपूर्ण मुद्दों पर होगी चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

नगर परिषद फतेहाबाद में 19 मार्च को होने वाली साधारण बैठक शहर के विकास और परिषद के भीतर चल रहे प्रशासनिक तालमेल के लिहाज से काफी अहम मानी जा रही है। परिषद के प्रधान राजेंद्र खिची ने 19 मार्च को दोपहर 3 बजे नगर परिषद कार्यालय के सभागार में साधारण बैठक बुलाने के निर्देश जारी किए हैं। इस बैठक में शहर के विकास से जुड़े कई महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा होने की संभावना है।

इस बीच परिषद के भीतर चल रहा पत्राचार भी चर्चा का विषय बना हुआ है, जो अधिकारियों और प्रधान के बीच चल रही अंदरूनी खींचतान की ओर इशारा कर रहा है। मामला तब सामने आया जब कार्यकारी अधिकारी की ओर से 18 फरवरी को लिखा गया एक पत्र सार्वजनिक हुआ। सूत्रों के अनुसार कार्यकारी अधिकारी पिछले कुछ समय से वर्ष 2026-27 के बजट की स्वीकृति के लिए विशेष बैठक बुलाने का आग्रह कर रहे हैं और इस संबंध में दो बार पत्र भी भेज चुके हैं। हालांकि, परिषद के प्रधान राजेंद्र खिची की प्राथमिकता फिलहाल अलग नजर आ रही है। वे बजट बैठक से पहले पार्षदों की साधारण बैठक आयोजित करना चाहते हैं। उनका तर्क है कि बजट बैठक का दायरा आमतौर पर आगामी वित्तीय वर्ष के आय-व्यय के आंकड़ों तक सीमित रहता है, जिससे विकास कार्यों पर विस्तृत चर्चा की गुंजाइश कम रह जाती है। माना जा रहा है कि इस बैठक में पार्षद शहर के विकास कार्यों, लंबित परियोजनाओं और पिछले खर्चों को लेकर अधिकारियों से जवाब मांग सकते हैं।

कार्यक्रम | राजकीय कन्या विद्यालय में विद्यार्थियों ने अपने मॉडल्स से दिखाई प्रतिभा

विद्यार्थियों की प्रतिभा को निखारने और नई चीजें सीखने के लिए प्रेरित करते हैं स्टीम मेले: रेणु शर्मा

- एबीआरसी रेणु शर्मा ने प्रदर्शनी के अवलोकन के दौरान प्रोजेक्ट्स की सराहना की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा। विद्यार्थियों द्वारा बनए गए मॉडल का अवलोकन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

राजकीय कन्या माध्यमिक विद्यालय बड़ागुढ़ा में स्टीम मेले का आयोजन किया गया। इस मेले का उद्देश्य छात्राओं में विज्ञान, गणित, अंग्रेजी तथा सामाजिक विज्ञान विषयों के प्रति रुचि विकसित करना, उनकी रचनात्मकता को बढ़ावा देना तथा प्रयोगात्मक शिक्षा को प्रोत्साहित करना था। एबीआरसी रेणु शर्मा ने प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए छात्राओं द्वारा तैयार किए गए प्रोजेक्ट्स की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के आयोजन विद्यार्थियों की प्रतिभा को निखारने और उन्हें नई चीजें सीखने के लिए प्रेरित करते हैं। इस स्टीम मेले में विज्ञान, गणित, अंग्रेजी तथा सामाजिक विज्ञान विषयों से संबंधित लगभग 30 विभिन्न प्रकार के मॉडल, चार्ट और प्रोजेक्ट्स प्रदर्शित किए गए। छात्राओं ने जल संरक्षण, सौर ऊर्जा, पर्यावरण संरक्षण, गणितीय अवधारणाओं, ऐतिहासिक स्थलों तथा सामाजिक विषयों से जुड़े अनेक रोचक और शिक्षाप्रद प्रोजेक्ट प्रस्तुत किए। इस आयोजन में कक्षा छठी से आठवीं तक की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर विद्यालय के एसएमसी प्रधान तथा अन्य सदस्यों ने भी प्रदर्शका अवलोकन किया और छात्राओं के प्रयासों की सराहना की। विद्यालय द्वारा अभिभावकों को भी विशेष रूप से आमंत्रित किया गया था। अभिभावकों ने छात्राओं द्वारा तैयार किए गए प्रोजेक्ट्स को बड़े ध्यान से देखा और उनकी मेहनत तथा रचनात्मकता की प्रशंसा की।

अध्यापकों ने छात्राओं का मार्गदर्शन किया

इस स्टीम मेले के सफल आयोजन में विद्यालय के अध्यापकगण परमजीत कौर, भोला राम, आशा रानी, राज शर्मा तथा रवि राज सिंह का विशेष योगदान रहा। सभी अध्यापकों ने छात्राओं को प्रोजेक्ट तैयार करने में मार्गदर्शन दिया और कार्यक्रम को सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। कार्यक्रम के अंत में मुख्याध्यापक राम सिंह ने सभी अतिथियों, अभिभावकों, अध्यापकों तथा छात्राओं का धन्यवाद किया और भविष्य में भी इस प्रकार की शैक्षणिक गतिविधियों के आयोजन की आवश्यकता पर बल दिया। इस प्रकार स्टीम मेले का आयोजन सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

खबर संक्षेप

महिलाओं को मिले बराबरी का हकः मनीषा

सिरसा। अखिल भारतीय जनवादी महिला समिति, हरियाणा ज्ञान विज्ञान समिति, सर्वकर्मचारी संघ हरियाणा ब्लॉक, सीटू, लोक चेतना कला एवं साहित्य मंच की तरफ से पटवार भवन में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर विचार गोष्ठी हुई। एडवोकेट डॉ. बलबीर कौर गांधी ने मंच संचालन किया। मास्टर कुलदीप पनिहारी ने अपने सुरीले गीत के माध्यम से कार्यक्रम की शुरूआत। एडवोकेट चंचल रानी ने सभी का स्वागत किया। मुख्य वक्ता हरियाणा ज्ञान विज्ञान समिति राज्य इकाई सदस्य मनीषा हंस ने कहा कि महिलाओं को संसद व विधानसभाओं में 33 प्रतिशत आरक्षण शीघ्र लागू किया जाना चाहिए।

छात्रों को नए दाखिले के लिए किया गया प्रेरित

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय स्थित इग्नू अध्ययन केंद्र में असाइनमेंट जमा करवाने आए विद्यार्थियों को जनवरी 2026 सत्र में प्रवेश लेने के लिए प्रेरित करने के लिए एक विशेष जागरूकता अभियान चलाया गया। विद्यार्थियों को इग्नू के विभिन्न शैक्षणिक कार्यक्रमों तथा उनके माध्यम से उपलब्ध करियर अवसरों की विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। यह विशेष अभियान महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. शत्रुजीत सिंह के कुशल संरक्षण तथा इग्नू क्षेत्रीय केंद्र करनाल के निदेशक डॉ. धर्मपाल एवं उपनिदेशक डॉ. अमित कुमार जैन के मार्गदर्शन में संचालित किया गया।

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने किया उद्घाटन

'म्हारी बेटियां-म्हारा गौरव' थीम के साथ 10 मार्च तक चलेगी प्रदर्शनी

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय में हुई हरियाणा की बेटियों की प्रेरक प्रदर्शनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय में महिला सशक्तिकरण पर आधारित एक विशेष प्रदर्शनी लगाई गई है। इस प्रदर्शनी में हरियाणा की उन बेटियों की प्रेरणादायक कहानियों और उपलब्धियों को प्रदर्शित किया गया है, जिन्होंने खेल, शिक्षा, सुरक्षा, तकनीक और अन्य क्षेत्रों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर प्रदेश और देश का नाम रोशन किया है। इसके अलावा सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की भी जानकारी भी सांझा की गई है। इस प्रदर्शनी में महिला शक्ति द्वारा शिखर को छूने और अवसर मिलने पर खुद को साबित करने की कहानी नवीनतम विभिन्न तकनीकी माध्यमों के साथ दिखाया गया है, जिसका उद्घाटन हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने 8 मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित राज्य स्तरीय समारोह के दौरान किया और यह प्रदर्शनी 10 मार्च तक चलेगी।

सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी ने सोमवार को बताया कि प्रदर्शनी को विभिन्न राज्यों से विश्वविद्यालय में पहुंचे युवाओं ने प्रदर्शनी देखी और इसकी सराहना करते हुए कहा कि तकनीकी अनुभव से प्रदर्शनी को आधुनिक और इंटरएक्टिव स्वरूप मिला है, इससे युवाओं और विद्यार्थियों में काफी उत्साह है। प्रदर्शनी के माध्यम से यह संदेश दिया गया है कि आज बेटियां खेल, विज्ञान, तकनीक, प्रशासन और समाज सेवा सहित हर क्षेत्र में अपनी नई पहचान बना रही हैं। सरकार की नीतियों, समाज के सहयोग और प्रतिभा के बल पर हरियाणा आज प्रदर्शनी में म्हारी बेटियां-म्हारा गौरव थीम के माध्यम से हरियाणा की प्रतिभाशाली बेटियों की सफलता की कहानियों को दर्शाया गया है।

प्रदर्शनी में अंतरिक्ष यात्री कल्पना चावला से लेकर राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान बनाने वाली दीपा मलिक, साक्षी मलिक, संतोष यादव, भारतीय हॉकी टीम की गोलकीपर पद्मश्री सविता पूनिया, महिला कबड्डी खिलाड़ी पूजा हथवला, शूटिंग एथलीट पलक गुलिया, बॉक्सिंग खिलाड़ी जैस्मिन लंबोरिया, मुक्केबाज पिंकी जांगड़ा, महिला पहलवान सरिता मोर, हॉकी खिलाड़ी नेहा गोयल, मुक्केबाज स्वीटी बूरा, महिला क्रिकेटर शेफाली वर्मा, रानी रामपाल, शूटर सुरुचि फोगाट, मुक्केबाज नीतू घनघस और जैसी खिलाडिय़ों की प्रेरक यात्राओं को आकर्षक तरीके से प्रस्तुत किया गया है। इन बेटियों की उपलब्धियां न केवल हरियाणा बल्कि पूरे देश के लिए गर्व का विषय हैं और वे नई पीढ़ी के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं।

सिरसा। महिला सशक्तिकरण पर आधारित प्रदर्शनी का अवलोकन करते युवा।

सिरसा। सीडीएलयू में हवन यज्ञ करते हुए कुलपति व अन्य। फोटो : हरिभूमि

सीडीएलयू में हुआ विशेष वैदिक हवन

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय में सोमवार को शांति, सौहार्द और सकारात्मक ऊर्जा के प्रसार के उद्देश्य से एक विशेष वैदिक हवन कार्यक्रम हुआ। यह कार्यक्रम विश्वविद्यालय के शोभा देवी रामानंद बंसल सेंटर फॉर इंडियन नॉलेज सिस्टम द्वारा आयोजित किया गया, जिसका मुख्य उद्देश्य भारतीय ज्ञान परंपरा के मूल्यों को पुनर्जीवित करते हुए समुदाय के मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक कल्याण को बढ़ावा देना था। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने कहा कि भारतीय ज्ञान परंपरा में यज्ञ और हवन केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं बल्कि जीवन को संतुलित, सकारात्मक और सामूहिक चेतना से जोडऩे का माध्यम हैं। कुलपति ने कहा कि हम सब को मिलकर विश्वविद्यालय के विकास के लिए कार्य करना चाहिए। इस विश्वविद्यालय का सिरसा के विकास में अहम योगदान है। सीडीएलयू को उच्चतर शिक्षा का केंद्र विकसित करना हमारी नैतिक जिम्मेदारी बनती है। उन्होंने कहा कि ऐसे कार्यक्रम समाज में मानसिक शांति, आपसी सहयोग और सकारात्मक सोच को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने विश्वविद्यालय समुदाय का आह्वान किया कि वे भारतीय सांस्कृतिक परंपराओं और ज्ञान धरोहर को अपनाते हुए समृद्ध और मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में योगदान दें। आईकेएस की निदेशक डॉ. संजू बाला दुल, विश्वविद्यालय के अधिकारी, शिक्षकगण एवं कर्मचारी बड़ी संख्या में मौजूद थे।

महिला दिवस पर 'गिव टू गेन' पर हुआ व्याख्यान

सिरसा। सीएमके में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर कार्यक्रम में उपस्थित महिलाएं।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय में द वूमेन सेल की ओर से अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर विषय गिव टू गेन पर विस्तार व्याख्यान हुआ। इस कार्यक्रम में बीएचएमएस एमडी होम्योपैथी डॉ. चांदनी मित्रा ने अपने विचार रखें।

प्राचार्या अंशु उप्पल ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस नारी शक्ति के संघर्ष, संकल्प और सफलता का उत्सव है।

यह दिन नारी सशक्तिकरण समानता और अधिकारों की लंबी लड़ाई का परिणाम है। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस हमें यह याद दिलाता है कि जब तक महिलाओं को समान अवसर और सम्मान नहीं मिलता तब तक सही मायने में प्रगति नहीं हो सकती।

इसलिए यह दिन महिलाओं का सम्मान करने और उनके अधिकारों की रक्षा करने का संकल्प लेने का अवसर है।

महिला सशक्तिकरण समाज के लिए निवेश

मुख्य वक्ता डॉ. चांदनी मित्रा ने कहा कि गिव टू गेन का सार है कि महिला सशक्तिकरण एक निवेश है न कोई एहसान है। महिलाओं को शिक्षा, नेतृत्व, उद्यम और तकनीकी क्षेत्र में जब समान अवसर प्राप्त होते हैं तभी समुदाय और राष्ट्र मजबूत होते हैं। उन्होंने बताया कि यहां गिविंग का अर्थ महिलाओं को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करना और उनके अधिकारों की रक्षा करते हुए संसाधन जुटाना ही है। गेनिंग का मतलब महिलाएं स्वतंत्र और सशक्त होती हैं तो इसका सकारात्मक असर परिवार की आर्थिक स्थिति और सामाजिक ढांचे पर पड़ता है, जिससे समाज में खुशहाली आती है। उन्होंने कहा कि सशक्तिकरण सिर्फ महिलाओं के लिए है और वास्तव में यह एक न्याय संगत और विकसित दुनिया बनाने की सामूहिक जिम्मेदारी हैं। उन्होंने कहा कि यह दिन केवल उत्सव के साथ साथ महिलाओं के खिलाफ भेदभाव को खत्म करने और उन्हें बराबरी का स्थान देने के लिए व्यावहारिक कदम उठाने का आह्वान करता है।

स्वामी विचार आत्मानंद महाराज के महानिर्वाण दिवस पर संत समागम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

■ भजन संध्या व विशाल भंडारा 15-16 मार्च को

श्री अद्वैत स्वरूप विचार आश्रम, फतेहाबाद में श्री नंगली निवासी भगवान के परम शिष्य, त्रिकालदर्शी एवं ब्रह्मलीन स्वामी विचार आत्मानंद महाराज के 56वें महानिर्वाण दिवस के उपलक्ष्य में 15 व 16 मार्च को दो दिवसीय धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। यह आयोजन प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी श्रद्धा, भक्ति और सेवा भाव के साथ संत विचार सेवानंद महाराज की अध्यक्षता में संपन्न होगा। श्री विचार आश्रम मंदिर से ध्यान प्रेमानंद महाराज ने बताया कि कार्यक्रम की शुरुआत रविवार 15 मार्च को रात्रि 8 बजे संत समागम एवं भजन संध्या से होगी, जो रात 11 बजे तक चलेगी। इस दौरान विभिन्न स्थानों से पहुंचे संत-महापुरुष और श्रद्धालु भजन-कीर्तन के माध्यम से सतगुरु की महिमा का गुणगान करेंगे। भक्तिमय माहौल में श्रद्धालु आध्यात्मिक प्रवचनों और सत्संग का लाभ भी प्राप्त करेंगे। दूसरे दिन सोमवार 16 मार्च को सुबह 9 बजे से दोपहर 12:30 बजे तक श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया जाएगा। इस अवसर पर दरबार-ए-नंगली से जुड़े तत्वेता संत महापुरुष स्वामी विचार आत्मानंद महाराज को श्रद्धासुमन अर्पित करेंगे तथा उनके आध्यात्मिक जीवन, शिक्षाओं और समाज में दिए गए योगदान पर प्रकाश डालेंगे।

स्वामी ध्यान प्रेमानंद महाराज।

सेम से कृषि भूमि को बचाने के लिए ठोस योजना बनाए सरकारः सैलजा

सिरसा। सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने कहा कि सिरसा, फतेहाबाद और हिसार सहित हरियाणा के अनेक ग्रामीण क्षेत्रों में सेम की समस्या तेजी से बढ़ रही है, जिससे हजारों एकड़ उपजाऊ कृषि भूमि बंजर होने की कगार पर पहुंच गई है। यह स्थिति न केवल किसानों की आजीविका के लिए गंभीर संकट पैदा कर रही है बल्कि प्रदेश की कृषि व्यवस्था के लिए भी अत्यंत चिंताजनक है। सोमवार को मीडिया को जारी बयान में सांसद कुमारी सैलजा ने कहा कि लंबे समय से सेम प्रभावित क्षेत्रों के किसान भारी नुकसान झेल रहे हैं। जलभराव के कारण उनकी जमीन पर खेती करना मुश्किल हो गया है और कई गांवों में हजारों एकड़ भूमि अनुपयोगी होती जा रही है। इसके बावजूद राज्य सरकार की ओर से अब तक कोई प्रभावी और स्थायी योजना सामने नहीं आई है। उन्होंने कहा कि सरकार को चाहिए कि सेम की समस्या के स्थायी समाधान के लिए एक व्यापक और वैज्ञानिक योजना तुरंत तैयार करे। इसके अंतर्गत भूमिगत जल निकासी को मजबूत करना, पानी की निकासी के लिए नई योजनाएं बनाना तथा आधुनिक तकनीक के माध्यम से प्रभावित भूमि को पुनः कृषि योग्य बनाने के ठोस कदम उठाए जाएं।

11 गुम मोबाइल बरामद कर लौटाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

■ लोगों के चेहरों पर लौटी मुस्कान

जिला पुलिस की साइबर टीम द्वारा विभिन्न शिकायतों में गुम हुए कुल 11 मोबाइल फोन ट्रेस कर उनके वास्तविक मालिकों को सौंपे गए, जिनकी अनुमानित कुल कीमत लगभग 7 लाख रुपये है। पुलिस अधीक्षक कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम के दौरान एसपी सिद्धांत जैन ने मोबाइल फोन मालिकों को व्यक्तिगत रूप से उनके फोन लौटाए। उन्होंने बताया कि साइबर थाना फतेहाबाद अब तक 476 से अधिक गुमशुदा मोबाइल फोन बरामद कर उनके मालिकों तक पहुंचा चुका है। यह साइबर टीम की सतत सक्रियता, तकनीकी दक्षता और जनसेवा के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है। साइबर थाना फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक राहुल कुमार के नेतृत्व में गठित टीम ने आईएमईआई आधारित ट्रेसिंग, लोकेशन विश्लेषण और डिजिटल सर्विलांस के माध्यम से यह सफलता हासिल की।

फतेहाबाद। लोगों को उनके गुम मोबाइल लौटाते एसपी सिद्धांत जैन।

इन लोगों को मिला फोन

पूरे अभियान के दौरान शिकायतों की गहन जांच, डेटा विश्लेषण और त्वरित फॉलो-अप को प्राथमिकता दी गई। मोबाइल फोन वापस पाने वाले नागरिकों ने बताया कि फोन गुम होने के बाद उनकी उम्मीद लगभग समाप्त हो गई थी, लेकिन फतेहाबाद पुलिस की तत्परता और तकनीकी प्रयासों से उन्हें बड़ी राहत मिली। मोबाइल प्राप्त करने वाले नागरिकों में प्रवीण निवासी पिरथला, जसपाल सिंह निवासी सिरसा, जोनी सिंह बाड़ा रतिया, राखी फतेहाबाद, गुरविंदर सिंह रतिया, गुरप्रीत सिंह निवासी ब्राह्मणवाला, सुखपाल सिंह निवासी अहरवां, परदीप निवासी सुलीखेड़ा, विजय कुमार फतेहाबाद, चन्द्रमोहन निवासी माजरा, प्रिंस उपाध्याय निवासी बन मंदौरी शामिल हैं।

श्रमिक की मृत्यु पर मिलेगी दो लाख की सहायता

सहायता प्राप्त करने के लिए मृत्यु प्रमाण पत्र प्रस्तुत करना अनिवार्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

■ लाभार्थी को नामांकन या कानूनी उत्तराधिकारी होने का प्रमाण भी देना होगा

हरियाणा में श्रमिकों के सामाजिक सुरक्षा कवच को मजबूत करने के लिए हरियाणा श्रम विभाग द्वारा पंजीकृत कामगारों के परिवारों के लिए कई जन कल्याणकारी योजनाएं चलाई जा रही है। इसी कड़ी में सरकार द्वारा पंजीकृत श्रमिक की मृत्यु पर परिवार को आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है ताकि श्रमिक परिवारों को कठिन समय में आर्थिक सहारा मिले। इस योजना के तहत यदि किसी पंजीकृत श्रमिक की किसी भी कारण से मृत्यु हो जाती है, तो उसके नामांकित व्यक्ति या कानूनी उत्तराधिकारी को 2 लाख रुपये की आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है। हरियाणा सरकार की इस पहल का लाभ उन कामगारों के परिवारों को मिलेगा जो श्रम विभाग में नियमित रूप से पंजीकृत हैं। विभाग के अनुसार, श्रमिक की मृत्यु की स्थिति में परिवार को निर्धारित प्रक्रिया के तहत आवेदन करना होगा। इसके लिए कुछ आवश्यक शर्तें तय की गई हैं ताकि सहायता राशि सही पात्र व्यक्ति तक पहुंच सके। योजना के तहत सहायता प्राप्त करने के लिए सबसे पहले यह जरूरी है कि कामगार का श्रम विभाग में नियमित पंजीकरण हो। इसके साथ ही मृत्यु प्रमाण पत्र प्रस्तुत करना अनिवार्य होगा। इसके अलावा जिस व्यक्ति को सहायता राशि दी जानी है, उसे नामांकित या कानूनी उत्तराधिकारी होने का प्रमाण पत्र भी देना होगा। आर्थिक सहायता प्राप्त करने के लिए क्लेम फॉर्म-18 में आवेदन करना अनिवार्य है। सभी आवश्यक दस्तावेजों के साथ आवेदन जमा करने के बाद विभाग द्वारा जांच की जाती है और पात्र पाए जाने पर लाभार्थी को दो लाख रुपये की सहायता राशि प्रदान की जाती है। यह योजना श्रमिकों के परिवारों के लिए एक महत्वपूर्ण सुरक्षा कवच साबित हो सकती है।

आढ़ती एसो. ने दामी बढ़ाने पर सीएम का जताया आभार

■ आढ़ती एसोसिएशन ने दामी बढ़ाने पर सीएम का जताया आभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

आढ़ती एसोसिएशन के प्रधान प्रेम बजाज ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के सिरसा दौरे के दौरान 2025-2026 धान खरीद सीजन में आढ़ती दामी बढ़ाने को लेकर सरकार का आभार जताया और साथ ही एक ज्ञापन सौंपा, जिसमें मंडी एसोसिएशन द्वारा सभी फसलों पर सरकार द्वारा निर्धारित दामी 2.5 प्रतिशत देने, पूर्व की भांति गावों के पास ही खरीद सेंटर के लाइसेन्सों के नवीनीकरण, अतिरिक्त मंडी का कार्य जल्द पूर्ण करवाने, बाजरा फसल के पेंडिंग जे-फार्म और भावांतर राशि किसानों के खातों में डलवाने और मंडी के कार्य मार्केटिंग बोर्ड के अंतर्गत आते हैं उन्हें पूर्ण करवाने के लिए प्रधान राजू सुधा, महासचिव राजेंद्र नढा, कोषाध्यक्ष कृष्ण गोयल व अन्य आढ़तियों द्वारा ज्ञापन सौंपा गया। मंडी प्रधान प्रेम बजाज ने आग्रह किया कि आगामी गेहूं और सरसों के सीजन में अच्छे ट्रांसपोर्ट ठेकेदार को चुना जाए, ताकि सीजन का कार्य सुचारू रूप से चल सके, जिससे सभी आढ़तियों, जमींदारों और मजदूरों को किसी प्रकार का नुकसान न हो। मुख्यमंत्री ने विस्तारपूर्वक एसोसिएशन पदाधिकारियों की बात सुनी और जल्द कार्रवाई का आश्वासन दिया।

सज्जन बने जिला स्वर्णकार संघ के प्रधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जिला स्वर्णकार संघ के चुनाव सोनी धर्मशाला में शांतिपूर्वक तरीके से करवाए गए। चुनाव कमेटी के वाइस चेयरमैन सुखविंद्र सिंह सोनी ने बताया कि स्वर्णकार समाज से जुड़े प्रतिनिधि सोनी धर्मशाला में एकत्रित हुए।

चुनाव कमेटी के तौर पर सरप्रस्त अमर सिंह भूण, चेयरमैन राजकुमार भूण, वरिष्ठ वाइस चैयरमैन सुखविंद्र सोनी, गजानंद सोनी, लीलाधर सोनी, सोनू गोरीवाला, केवल वर्मा, विशाल सोनी सहित समाज के अन्य गणमान्यजन मौजूद रहे। इसके बाद वोटिंग करवाई गई। उन्होंने बताया कि कुल 36 मतों में से 35 डेलीगेट्स मौके पर मौजूद थे। बेलेट पेपर से वोटिंग करवाई गई, जिसमें सज्जन सोनी को 34 वोट मिले, जबकि राहुल सोनी को एक वोट मिला। जिस पर सज्जन सोनी को जिला स्वर्णकार संघ का आगामी 3 वर्ष के लिए प्रधान चुन लिया गया।

इसके बाद नवनियुक्त प्रधान सज्जन सोनी ने समाज के सभी लोगों के साथ मिलकर एक-दूसरे को रंग-गुलाल लगाते हुए जीत की होली खेली। सज्जन सोनी ने अपनी जीत के लिए सभी का आभार जताया। सज्जन सोनी ने कहा कि समाज ने जो उन्हें नई जिम्मेदारी दी है, उसे पूरी तन्मयता से निभाएंगे। उन्होंने कहा कि जल्द ही कार्यकारिणी का विस्तार किया जाएगा।

सिरसा। जिला स्वर्णकार संघ के प्रधान चुने जाने जीत की खुशी मनाते।

डॉ. सज्जन बने जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी

सिरसा। राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य के अलावा डॉ. सज्जन कुमार ने जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी का कार्यभार संभाल लिया है। उनके महाविद्यालय पहुंचने पर कॉलेज परिवार द्वारा उनका स्वागत किया गया। महाविद्यालय के जन संपर्क अधिकारी डॉ. जोगिंद्र सिंह ने बताया कि डॉ. बीएस भोला की सेवानिवृत्ति के बाद डीएचईओ का पद खाली हो गया था। अब उच्चतर शिक्षा विभाग द्वारा जिला उच्चत्तर शिक्षा अधिकारी की डॉ. सज्जन कुमार को यह जिम्मेदारी सौंपी गई है। इससे पहले डॉ. सज्जन कुमार फतेहाबाद के जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी का कार्यभार भी संभाल रहे थे। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. सज्जन कुमार ने कहा कि सभी के सहयोग से महाविद्यालयों के विकास का पहिया निरंतर जारी रहेगा।

लघु सचिवालय में हुई जिला स्तरीय स्वास्थ्य समीक्षा बैठक

एचपीवी टीकाकरण अभियान के लक्ष्यों को समया पर करें पूरा

बैठक में विभिन्न योजनाओं की प्रगति पर की विस्तृत चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

डीसी डॉ. विवेक भारती की अध्यक्षता में सोमवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार कक्ष में जिला स्तरीय स्वास्थ्य समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में स्वास्थ्य विभाग द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं और कार्यक्रमों की विस्तार से समीक्षा की गई तथा स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक के दौरान डीसी ने जननी सुरक्षा योजना, टीबी मुक्त भारत अभियान, स्वास्थ्य सूचकांक, एचपीवी टीकाकरण अभियान सहित विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमों की प्रगति की जानकारी ली। इस अवसर पर स्वास्थ्य विभाग के साथ-साथ शिक्षा विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग तथा अन्य संबंधित विभागों के अधिकारियों ने अपने-अपने विभागों द्वारा किए जा रहे कार्यों और योजनाओं की प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की।

फतेहाबाद। बैठक को संबोधित करते हुए डीसी डॉ. विवेक भारती।

स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ करने निर्देश

डीसी डॉ. विवेक भारती ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिले में स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक सुदृढ़ व प्रभावी बनाने के लिए सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करें। उन्होंने विशेष रूप से एचपीवी टीकाकरण अभियान को गति देने और निर्धारित लक्ष्यों को समयबद्ध तरीके से पूरा करने पर जोर दिया, ताकि अधिक से अधिक पात्र लाभार्थियों तक इस अभियान का लाभ पहुंचाया जा सके। उन्होंने कहा कि जिले के स्वास्थ्य सूचकांकों में सुधार लाने के लिए नियमित निगरानी, डाटा का विश्लेषण तथा योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है, इसके लिए संबंधित अधिकारी योजनाओं के निर्धारित लक्ष्यों के अनुसार डाटा का गहन विश्लेषण कर रणनीति तैयार करें तथा उसी के आधार पर अभियानों की निरंतर मॉनिटरिंग सुनिश्चित करें। डीसी डॉ. विवेक भारती ने पीसीपीएनडीटी एक्ट की सख्ती से अनुपालना सुनिश्चित करने के निर्देश देते हुए कहा कि जिले के किसी भी अल्ट्रासाउंड सेंटर में अवैध रूप से लिंग जांच नहीं होनी चाहिए।

शहर में कैंडल मार्च निकालते महिला कांग्रेस कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

महिला कांग्रेस ने निकाला कैंडल मार्च

सिरसा। महिला कांग्रेस की अध्यक्ष कृष्णा फौगाट के नेतृत्व में एपस्टिन फाइल्स की जांच की मांग को लेकर शहर में जिला महिला कांग्रेस द्वारा कैंडल मार्च निकाला गया। महिला कांग्रेस की जिलाध्यक्ष कृष्णा फौगाट ने बताया कि महावीर कॉलोनी से लेकर महाराणा प्रताप चौक तक कैंडल मार्च निकाला गया। इस दौरान कांग्रेस नेत्री कृष्णा फौगाट ने कहा कि इस फाइल में कुछ घिनौने कृत्य हैं जिसमें कुछ भारतीय राजनीति के दिग्गजों की भी भूमिका है। ऐसे में भारत सरकार को इस मामले में देशवासियों के समक्ष उन नेताओं की भूमिका भी स्पष्ट करनी चाहिए ताकि पारदर्शिता हो सके। इस मौके पर अंगूरी देवी वर्मा, पुष्पा नारंग, कमलेश संधु, सुमित्रा देवी, रानी देवी, पार्वती देवी, कमला देवी, ओमवती व मधु आदि मौजूद रही।